

7・8月分学校給食献立表(小学校)

指導目標		楽しい食事の場をつくろう										栄養三色		●……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品	
日曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)	20日(木)				
献立名	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ★きわかめのいため煮(スプーン)	パン 牛乳 ★タンドリーチキンポテト レタススープ ももゼリー(はし)	鶏めし 牛乳 野菜の塩麴いため じゃがいものみそ汁(はし)	パン 牛乳 夏やさいと大豆のかきあげ じゃがいもちスープ みかんジャム(はし)	麦ごはん 牛乳 焼魚 ピリカラいため 七夕汁(はし)	キャロットピラフ 牛乳 スープ煮 ★きわかめサラダ(ごまドレッシング付)	アップルパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ(除)	麦ごはん 牛乳 いわしのあげ煮 ★もやしのごま酢いため	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 とうがんと油あげの豆乳みそ汁(はし)	減量パン 牛乳 スパゲッティアラビアータ ★ツナサラダ(イタリアンドレッシング付) デザートセレクト(スプーン)	ごはん 牛乳 ★ハンバーグおろしだれ えのきたけのみそ汁(はし)	麦ごはん 牛乳 鶏肉としょうがのスパイス煮(除) はるさめスープ 白玉スープ いちごジャム(はし)	パン 牛乳 わかさぎの甘酢漬け 白玉スープ いちごジャム(はし)				
材料	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍 (冷)とうふ 80 牛ひき肉 10 豚ひき肉 10 酒 0.5 土しょうが 0.5 にんにく 0.05 にら 1 青ねぎ 5 たまねぎ 40 にんじん 20 サラダ油 0.3 こい口しょうゆ 3 さとう 0.5 赤みそ 4 トバンジャン 0.2 水 0~5 かたくり粉 0.5 ハム(スライス) 10 (冷)きわかめ(細) 8 緑豆たもやし 30 にんじん 5 サラダ油 0.3 さとう 1 こい口しょうゆ 1.5 酢 1.5 塩 0.2	鶏肉(もも)15g 60 カレー粉 0.1 塩 0.4 こしょう 0.03 クッキングワイン 1 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 トマトケチャップ 1.1 クッキングシート 3 こい口しょうゆ 7 さとう 1.5 水 0~5 水(煮汁と) 米の1.4倍 オリーブ油 0.3 ベーコン(スライス) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 こまつな 25 レタス 20 (冷)粒コーン 10 はるさめ 4 塩 0.3 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 3 ポークパイオン 3 水 120 ももゼリー(40g) 1個	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 鶏肉(もも) 30 にんじん 10 (冷)ささがきぼう 10 サラダ油 0.5 酒 3 こい口しょうゆ 7 さとう 1.5 水 0~5 水(煮汁と) 米の1.4倍 豚肉 20 (冷)絹厚あげ 35 たまねぎ 10 こまつな 10 緑豆たもやし 35 しいたけ(干) 0.2 サラダ油 0.3 土しょうが 0.2 塩 5 こい口しょうゆ 2 たまねぎ 10 にんじん 10 じゃがいも 15 青ねぎ 5 わかめ(干) 0.2 赤みそ 7 白みそ 5 煮干し 2 だし昆布 0.6 水 120	大豆(ドライパック) 20 たまねぎ 20 なす 7 オクラ 5 (冷)粒コーン 5 ショルダーベーコン(スライス) 10 小麦粉 15 クッキングシート 1 小麥粉 2 かたくり粉 2 塩 0.3 水 5~10 なたね油(あげ油) 8.4 たまねぎ 30 にんじん 10 (冷)じゃがいもち 30 しいたけ(干) 0.5 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁と) 120 みかんジャム(15g) 1袋	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.45倍 さば(塩麹漬50g) 1切 クッキングシート 1 たまねぎ 20 にんじん 5 きゅうり 15 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 さとう 1.5 トバンジャン 0.1 酒 1 こい口しょうゆ 3 酢 3 たまねぎ 25 にんじん 5 星型かまぼこ 7 発芽玄米麺 7 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 ウインナーソーセージ 20 たまねぎ 15 (冷)むぎ枝豆 5 サラダ油 1 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 にんじんジュース 20 水(ジュースと) 米の1.3倍 豚肉 10 たまねぎ 30 にんじん 20 サラダ油 0.3 じゃがいも 40 パセリ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークパイオン 3 水 90 ちくわ(スライス) 10 (冷)きわかめ(細) 5 キャベツ 35 にんじん 10 ごまドレッシング(10ml) 1袋	豚肉 15 たまねぎ 30 サラダ油 0.3 かぼちゃ 20 (冷)かぼちゃペースト 20 パセリ 0.5 上新粉 2 水 8 <牛乳> 40 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 72 フランスソーセージ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 サラダ油 0.3 じゃがいも 40 パセリ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.01 ちくわ(スライス) 10 (冷)きわかめ(細) 5 キャベツ 35 にんじん 10 ごまドレッシング(10ml) 1袋	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.45倍 いわし(骨付・8~12g) 40 なたね油(あげ油) 4 さとう 1.6 こい口しょうゆ 2 みりん 1 酒 0.5 水 6.4 緑豆たもやし 40 にんじん 10 たまねぎ 10 ごま油 0.2 さとう 0.8 酢 1.2 こい口しょうゆ 2 ごま油 0.3 白ごま 1 (冷)とうふ 20 たまねぎ 20 にんじん 7 わかめ(干) 0.2 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.45倍 豚肉 30 平天(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 35 サラダ油 0.3 土しょうが 0.2 さとう 1.2 みりん 1.2 こい口しょうゆ 3.6 とうがんとしめじ(バラ) 7 にんじん 10 青ねぎ 5 (冷)油あげ(きざみ) 5 豆乳 15 赤みそ 8 白みそ 3 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 105 水まんじゅう(30g) 1個 豆乳プリンタルト(25g) 1個 ぶどうゼリー(60g) 1個	スパゲッティ(4cmカット) 35 塩水の0.5% セロリ 0.5 豚肉 20 たまねぎ 30 にんじん 15 なす 10 ズッキーニ 10 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 パセリ 0.5 クッキングワイン 1 ウスターソース 3 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 15 さとう 0.2 チリパウダー 0.05 タバスコ 0.1 塩 0.2 こしょう 0.03 まぐろの油漬 10 キャベツ 35 (冷)むぎ枝豆 10 にんじん 5 イタリアンドレッシング(8mℓ) 1袋 水まんじゅう(30g) 1個 豆乳プリンタルト(25g) 1個 ぶどうゼリー(60g) 1個	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の1.4倍 ハンバーグ(60g) 1個 鶏肉(もも)10g 35 たまねぎ 25 にんじん 15 ズッキーニ 10 にんにく 0.5 <うずら卵> 30 サラダ油 0.3 さとう 0.6 にんじん 10 えのきたけ(カット) 7 青ねぎ 5 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こい口しょうゆ 3 水 0~5 水 110 豚肉 10 たまねぎ 25 にんじん 5 サラダ油 0.3 はるさめ 3 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 110 やさいふりかけ(1.2g) 1袋	わかさぎ(魚卵含む) 40 酒 1 かたくり粉 5 なたね油(あげ油) 4 赤ピーマン 5 たまねぎ 15 サラダ油 0.3 酢 2.5 さとう 3 こい口しょうゆ 2 たまねぎ 30 にんじん 10 しいたけ(干) 0.5 (冷)白玉だんご 25 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水(しいたけの戻し汁と) 120 いちごジャム(15g) 1袋					
エネルギー	592kcal	597kcal	571kcal	652kcal	658kcal	560kcal	633kcal	604kcal	573kcal	598kcal	580kcal	599kcal					
たん白質	25.0g	27.5g	28.9g	19.8g	25.3g	21.6g	23.2g	22.7g	25.8g	23.4g	26.6g	20.7g					
脂質	17.5g	19.6g	17.0g	23.4g	22.5g	17.4g	21.7g	20.1g	14.7g	16.1g	16.4g	17.5g					
食塩相当量	1.8g	3.2g	2.9g	2.7g	2.0g	2.8g	2.9g	1.7g	2.1g	2.2g	2.4g	2.6g					
一人一食当たり月平均栄養量		1・2年生 548 3・4年生 605 5・6年生 659	たん白質 22.8 脂質 17.7 カルシウム 304 鉄 1.8	たん白質 24.7 脂質 18.7 カルシウム 311 鉄 2.1	たん白質 26.5 脂質 19.7 カルシウム 321 鉄 2.2	ビタミン A μgRAE 223 B ₁ mg 0.43 B ₂ mg 0.48 C mg 19				食物繊維 g 4.0 ナトリウム(食塩相当量) g 2.2	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンをを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。						

日曜日	8月29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
献立名	○夏野菜のカレー (ごはん) ○牛 乳 ★焼き野菜 (スプーン)	○パ ン ○牛 乳 ★鶏肉のバジル焼き ○そ え 野 菜 ○ミネストローネ (スプーン)	○麦 ご は ん ○牛 乳 ★肉だんごの甘酢あん ○はるさめスープ (はし)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
材 料	<table border="1"> <tr><td>米</td><td>1・2年生</td><td>75</td><td>■</td></tr> <tr><td></td><td>3・4年生</td><td>85</td><td>■</td></tr> <tr><td></td><td>5・6年生</td><td>95</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>米の</td><td>1.4倍</td><td></td></tr> <tr><td>豚 肉</td><td></td><td>30</td><td>●</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td></td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td></td><td>0.1</td><td>▲</td></tr> <tr><td>クッキングワイン</td><td></td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td></td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>な す</td><td></td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td></td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>ズッキーニ</td><td></td><td>7</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td></td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>ト マ ト</td><td></td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>1.1</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td>0.03</td><td></td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td></td><td>0.9</td><td></td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td></td><td>1.6</td><td></td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>トンカツソース</td><td></td><td>2.6</td><td></td></tr> <tr><td>チャツネ</td><td></td><td>1.6</td><td></td></tr> <tr><td>さ と う</td><td></td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td></td><td>0.7</td><td>■</td></tr> <tr><td>上新粉</td><td></td><td>5.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>22</td><td></td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td></td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>68</td><td></td></tr> <tr><td>フランクソーセージ</td><td></td><td>20</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td></td><td>20</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td></td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>(冷)粒コーン</td><td></td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>(冷)むき枝豆</td><td></td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td></td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.2</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td>0.01</td><td></td></tr> </table>	米	1・2年生	75	■		3・4年生	85	■		5・6年生	95	■	水	米の	1.4倍		豚 肉		30	●	にんにく		0.1	▲	土しょうが		0.1	▲	クッキングワイン		0.5		たまねぎ		40	▲	な す		10	▲	にんじん		20	▲	ズッキーニ		7	▲	サラダ油		0.3	■	ト マ ト		10	▲	塩		1.1		こしょう		0.03		カレー粉		0.9		トマトケチャップ		1.6		ウスターソース		2		トンカツソース		2.6		チャツネ		1.6		さ と う		0.2	■	こい口しょうゆ		0.7	■	上新粉		5.5	■	水		22		ポークブイオン		3		水		68		フランクソーセージ		20	●	たまねぎ		20	▲	にんじん		10	▲	(冷)粒コーン		10	▲	(冷)むき枝豆		10	▲	オリーブ油		0.5	■	塩		0.2		こしょう		0.01		<table border="1"> <tr><td>鶏肉(もも15g)</td><td>60</td><td>●</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>マヨネーズ(ドレッシング)</td><td>4</td><td>■</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2</td><td>▲</td></tr> <tr><td>バジルペースト</td><td>1.2</td><td></td></tr> <tr><td>クッキングシート</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3</td><td>▲</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>豚 肉</td><td>20</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>■</td></tr> <tr><td>(冷)ミックスビーンズ (大豆含む)</td><td>10</td><td>●</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>7</td><td></td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td></tr> <tr><td>さ と う</td><td>0.5</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td>1.5</td><td></td></tr> <tr><td>ポークブイオン</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>95</td><td></td></tr> </table>	鶏肉(もも15g)	60	●	塩	0.3		こしょう	0.01		マヨネーズ(ドレッシング)	4	■	にんにく	0.2	▲	バジルペースト	1.2		クッキングシート			キャベツ	40	▲	にんじん	3	▲	塩	0.1		こしょう	0.01		サラダ油	0.2	■	豚 肉	20	●	たまねぎ	30	▲	にんじん	15	▲	サラダ油	0.3	■	じゃがいも	20	■	(冷)ミックスビーンズ (大豆含む)	10	●	トマトピューレ	10	▲	トマトケチャップ	7		パセリ	0.5	▲	塩	0.4		こしょう	0.03		さ と う	0.5	■	こい口しょうゆ	1.5		ポークブイオン	3		水	95		<table border="1"> <tr><td>米</td><td>1・2年生</td><td>60</td><td>■</td></tr> <tr><td></td><td>3・4年生</td><td>70</td><td>■</td></tr> <tr><td></td><td>5・6年生</td><td>80</td><td>■</td></tr> <tr><td>米粒麦</td><td>米の</td><td>20%</td><td>■</td></tr> <tr><td>水</td><td>米+麦の</td><td>1.45倍</td><td></td></tr> <tr><td>肉だんご(豚)</td><td></td><td>50</td><td>●</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td></td><td>15</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td></td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td></td><td>0.2</td><td>■</td></tr> <tr><td>酢</td><td></td><td>1.5</td><td></td></tr> <tr><td>さ と う</td><td></td><td>2</td><td>■</td></tr> <tr><td>こい口しょうゆ</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.1</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>10</td><td></td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td></td><td>0.3</td><td>■</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td></td><td>30</td><td>▲</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td></td><td>10</td><td>▲</td></tr> <tr><td>はるさめ</td><td></td><td>3</td><td>■</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td></td><td>5</td><td>▲</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td></td><td>0.2</td><td>▲</td></tr> <tr><td>うす口しょうゆ</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>酒</td><td></td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.4</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td></td><td>0.01</td><td></td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td></td><td>1.1</td><td></td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td></td><td>0.6</td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>110</td><td></td></tr> </table>	米	1・2年生	60	■		3・4年生	70	■		5・6年生	80	■	米粒麦	米の	20%	■	水	米+麦の	1.45倍		肉だんご(豚)		50	●	たまねぎ		15	▲	にんじん		5	▲	サラダ油		0.2	■	酢		1.5		さ と う		2	■	こい口しょうゆ		2		塩		0.1		水		10		かたくり粉		0.3	■	たまねぎ		30	▲	にんじん		10	▲	はるさめ		3	■	青ねぎ		5	▲	土しょうが		0.2	▲	うす口しょうゆ		2		酒		0.5		塩		0.4		こしょう		0.01		けずりぶし		1.1		だし昆布		0.6		水		110	
米	1・2年生	75	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	3・4年生	85	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	5・6年生	95	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	米の	1.4倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豚 肉		30	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく		0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しょうが		0.1	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
クッキングワイン		0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
たまねぎ		40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
な す		10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん		20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ズッキーニ		7	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油		0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ト マ ト		10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩		1.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう		0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
カレー粉		0.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ		1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ウスターソース		2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トンカツソース		2.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
チャツネ		1.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
さ と う		0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こい口しょうゆ		0.7	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
上新粉		5.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水		22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ポークブイオン		3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水		68																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
フランクソーセージ		20	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ		20	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん		10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
(冷)粒コーン		10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
(冷)むき枝豆		10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
オリーブ油		0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩		0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう		0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
鶏肉(もも15g)	60	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
マヨネーズ(ドレッシング)	4	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんにく	0.2	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
バジルペースト	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
クッキングシート																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
キャベツ	40	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	3	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豚 肉	20	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
たまねぎ	30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん	15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
サラダ油	0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
じゃがいも	20	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
(冷)ミックスビーンズ (大豆含む)	10	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトピューレ	10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
トマトケチャップ	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パセリ	0.5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さ と う	0.5	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こい口しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ポークブイオン	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
水	95																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
米	1・2年生	60	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	3・4年生	70	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	5・6年生	80	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
米粒麦	米の	20%	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	米+麦の	1.45倍																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
肉だんご(豚)		50	●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ		15	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん		5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油		0.2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酢		1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
さ と う		2	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こい口しょうゆ		2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩		0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
かたくり粉		0.3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ		30	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん		10	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
はるさめ		3	■																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
青ねぎ		5	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しょうが		0.2	▲																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
うす口しょうゆ		2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
酒		0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
塩		0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう		0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
けずりぶし		1.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
だし昆布		0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
水		110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
エネルギー	626kcal	588kcal	599kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たん白質	25.1 g	31.9 g	22.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
脂質	17.6 g	20.7 g	17.9 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
食塩相当量	2.3 g	2.7 g	1.8 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									