

令和5年 11月 学校給食予定献立表(東部)

お問合せ先
第1学校給食共同調理場 吉小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881
第2学校給食共同調理場 吉小牧市美原町3丁目9-10 電話(0144)67-1815

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名

11月24日は「和食の日」

11月24日は和食の日です。
日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」として登録されています。
だしの「うま味」は、和食の味いに欠かせないものです。明治時代に、日本の化学者池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。「うま味」は、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の1つです。

11/8 いしい歯の自

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
11月6日(月)に、かみ応えのある「切干大根のサラダ」を提供します。よくかんで食べましょう!

1 ごはん

1日(水)いも団子汁…かつお節、昆布
2日(木)根菜うどん…かつお節、しいたけ
6日(月)なめこのみそ汁…煮干し
13日(月)わかめとじゃがいものみそ汁…かつお節
17日(金)油揚げと小松菜のみそ汁…かつお節
24日(金)玉ねぎのみそ汁…かつお節
29日(水)豚汁…かつお節
30日(木)白だしうどん…かつお節、昆布、しいたけ
だし「うま味」を味わって食べてください!

2 うどん

栄養価
低 569kcal 22.9g 17.0g 1.8g
中 625kcal 24.9g 17.7g 2.0g
高 685kcal 27.1g 18.6g 2.1g
中学 769kcal 29.1g 19.1g 2.5g

いも団子(じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩)、鶏肉、きざみ油揚げ(大豆・菜種油)、人参・長葱・そばつゆ(大豆・小麦・さば)、減塩醤油(大豆・小麦)、鰹だしパック・昆布
いわしのみぞれ煮
いわし・たいこん・でん粉・しょうゆ・発酵調味料・砂糖・醸造酢・魚エキス・こんぶだし・小麦・大豆・さば
ごぼう・人参・白炒りごま・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・ごま油(ごま)・料理酒・液体かつおの素

3 ごはん

栄養価
低 516kcal 21.3g 21.8g 2.0g
中 592kcal 23.7g 24.0g 2.5g
高 705kcal 27.7g 26.9g 3.1g
中学 810kcal 32.1g 30.9g 3.5g

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ダイズ・トマト・ミックスビーンズ(黄大豆・青大豆・手豆・金時豆)・パセリ・にんにく・塩・ブイヨン・ラニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・野菜だし(粉末)(人参粉末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉)・こしょう・白ワイン

4 ラーメン

栄養価
低 536kcal 21.1g 14.3g 2.1g
中 606kcal 24.6g 15.7g 2.5g
高 677kcal 27.6g 17.3g 2.9g
中学 756kcal 29.2g 17.7g 3.0g

鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・鶏肉・白湯・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・白菜・長葱・にら・鶏だし汁(食塩・砂糖・チキンエキス・香味チキンオイル)・食塩・醤油・食用植物油・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・料理酒

5 ラーメン

栄養価
低 605kcal 23.6g 20.1g 3.2g
中 676kcal 26.7g 20.6g 3.7g
高 689kcal 27.7g 21.0g 4.3g
中学 719kcal 28.7g 21.1g 4.4g

豚肉・玉葱・人参・白菜・もやし・青梗菜・干椎茸・にんにく・おろし生姜・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・流置中華がスープポーク&チキ(豚肉・鶏肉)・でん粉・こしょう

6 ごはん

栄養価
低 615kcal 25.7g 21.5g 2.0g
中 674kcal 28.1g 22.5g 2.1g
高 733kcal 30.4g 23.8g 2.5g
中学 818kcal 32.6g 24.4g 2.6g

なめこのみそ汁
なめこ・人参・煮干しだしパック・長葱・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・減塩味噌(大豆)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)

7 黒糖パン

栄養価
低 599kcal 24.1g 20.4g 1.8g
中 658kcal 26.3g 21.8g 2.1g
高 721kcal 28.6g 23.2g 2.4g
中学 830kcal 32.9g 25.8g 2.9g

鶏肉・みぞ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・植物油・大豆・菜種油
切干大根・枝豆(大豆)・人参・穀物酢(小麦)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・白炒りごま・ごま油(ごま)・ツナ油漬フレーク(大豆)

8 ごはん

栄養価
低 578kcal 20.8g 15.3g 1.6g
中 643kcal 23.8g 16.6g 1.7g
高 710kcal 26.5g 17.8g 2.1g
中学 799kcal 29.8g 18.8g 2.2g

鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・たまねぎ・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦
鶏肉・白湯・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・白菜・長葱・にら・鶏だし汁(食塩・砂糖・チキンエキス・香味チキンオイル)・食塩・醤油・食用植物油・白菜エキス・ポークエキス・香辛料・小麦・大豆・ゼラチン・鶏肉・豚肉・料理酒

9 ごはん

栄養価
低 600kcal 22.3g 19.0g 1.6g
中 658kcal 24.1g 20.4g 1.8g
高 721kcal 26.3g 21.8g 2.1g
中学 830kcal 32.9g 25.8g 2.9g

わかめとじゃがいものみそ汁
わかめ・じゃが芋・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・長葱・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし(こんぶ粉末・こんぶエキス・でん粉・砂糖・米油・酵母エキス)・鰹だしパック
あじフライ
あじ・パン粉・小麦粉・食塩・大豆・菜種油
芽ひじき・れんこん・人参・ツナ油漬フレーク(大豆)・穀物酢(小麦)・枝豆(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・こしょう・塩・エッグケア(大豆)・白すりごま・粒入りマスタード(からし・醸造酢・はちみつ・コーン油・りんご濃縮果汁・塩)

10 麦ごはん

栄養価
低 589kcal 17.7g 16.5g 2.0g
中 676kcal 20.1g 18.7g 2.5g
高 763kcal 22.4g 20.9g 2.9g
中学 893kcal 25.1g 22.1g 3.1g

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソーテオニオン・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・パネモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦)
ブロックゼリー・フランス(西洋なし濃縮果汁・砂糖)・うんしゅうみかん缶・黄桃ダイス(もも)・パンチヒット

11 麦ごはん

栄養価
低 589kcal 17.7g 16.5g 2.0g
中 676kcal 20.1g 18.7g 2.5g
高 763kcal 22.4g 20.9g 2.9g
中学 893kcal 25.1g 22.1g 3.1g

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソーテオニオン・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・パネモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦)
ブロックゼリー・フランス(西洋なし濃縮果汁・砂糖)・うんしゅうみかん缶・黄桃ダイス(もも)・パンチヒット

12 ごはん

栄養価
低 486kcal 20.5g 22.8g 2.4g
中 546kcal 22.7g 24.4g 2.9g
高 649kcal 26.0g 26.7g 3.5g
中学 733kcal 29.6g 30.6g 3.8g

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・ブイヨン・ラニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)
豚肉・食塩・砂糖・香辛料
キャベツ・ツナ油漬フレーク(大豆)・芽ひじき・ノンオイルたまねぎドレッシング(たまねぎ・醸造酢・しょうゆ・かつおエキス・乾燥たまねぎ・食塩・乾燥しいたけ・酵母エキス・香辛料・デンブ)・小麦・大豆
トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料

13 ごはん

栄養価
低 536kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

14 コッペパン

栄養価
低 536kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

15 ごはん

栄養価
低 517kcal 19.5g 20.4g 2.4g
中 595kcal 22.1g 21.7g 2.9g
高 697kcal 26.1g 23.8g 3.5g
中学 753kcal 28.6g 24.8g 3.8g

人参・たけのこ・干椎茸・クイティオ(米・じゃがいもでん粉)・パネコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ソーテオニオン・パセリ・オニオンソース(ゼラチン)・小麦・大豆・豚肉・醤油(大豆・小麦)

16 スパゲティ

栄養価
低 524kcal 21.9g 18.4g 2.7g
中 582kcal 24.8g 19.1g 3.3g
高 600kcal 26.7g 19.6g 3.7g
中学 714kcal 28.4g 24.7g 3.7g

鶏肉・人参・長葱・白菜・ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・つと(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩・干椎茸・昆布・みりん・塩・料理酒・鰹だしパック・関西とうもろこし(しょうゆ・食塩・砂糖)・発酵調味料・削りだし(かつお・あじ・うるめ)・にぼしエキス・醸造酢・にぼし・かつおぶら粉末・まぐろエキス・小麦・大豆

17 ごはん

栄養価
低 570kcal 19.7g 16.7g 1.8g
中 623kcal 21.3g 17.4g 2.1g
高 678kcal 23.1g 18.2g 2.4g
中学 805kcal 26.7g 21.1g 2.7g

玉葱・じゃが芋・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし(こんぶ粉末・こんぶエキス・でん粉・砂糖・米粉)・酵母エキス)・鰹だしパック
かつお・たまねぎ・おろししょうが・パン粉・しょうゆ・砂糖・食塩・かつおエキス・小麦粉・植物油・でん粉・大豆・菜種油
もやし・ごまつな・人参・醤油(大豆・小麦)・砂糖・白すりごま

18 ごはん

栄養価
低 503kcal 19.1g 13.3g 1.7g
中 553kcal 21.2g 14.0g 1.9g
高 602kcal 22.9g 14.6g 2.0g
中学 740kcal 27.5g 17.5g 2.8g

冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま油(ごま)・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・小麦粉・菜種油
豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆)・醤油(大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)・こしょう・でん粉

19 ごはん

栄養価
低 503kcal 19.1g 13.3g 1.7g
中 553kcal 21.2g 14.0g 1.9g
高 602kcal 22.9g 14.6g 2.0g
中学 740kcal 27.5g 17.5g 2.8g

冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま油(ごま)・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・小麦粉・菜種油
豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆)・醤油(大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)・こしょう・でん粉

20 麦ごはん

栄養価
低 589kcal 17.7g 16.5g 2.0g
中 676kcal 20.1g 18.7g 2.5g
高 763kcal 22.4g 20.9g 2.9g
中学 893kcal 25.1g 22.1g 3.1g

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソーテオニオン・にんにく・生クリーム(乳)・菜種油・パネモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦)
ブロックゼリー・フランス(西洋なし濃縮果汁・砂糖)・うんしゅうみかん缶・黄桃ダイス(もも)・パンチヒット

21 コッペパン

栄養価
低 486kcal 20.5g 22.8g 2.4g
中 546kcal 22.7g 24.4g 2.9g
高 649kcal 26.0g 26.7g 3.5g
中学 733kcal 29.6g 30.6g 3.8g

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・パセリ・こしょう・ブイヨン・ラニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・白ワイン・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)
豚肉・食塩・砂糖・香辛料
キャベツ・ツナ油漬フレーク(大豆)・芽ひじき・ノンオイルたまねぎドレッシング(たまねぎ・醸造酢・しょうゆ・かつおエキス・乾燥たまねぎ・食塩・乾燥しいたけ・酵母エキス・香辛料・デンブ)・小麦・大豆
トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料

22 ごはん

栄養価
低 563kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

23 ごはん

栄養価
低 517kcal 19.5g 20.4g 2.4g
中 595kcal 22.1g 21.7g 2.9g
高 697kcal 26.1g 23.8g 3.5g
中学 753kcal 28.6g 24.8g 3.8g

人参・たけのこ・干椎茸・クイティオ(米・じゃがいもでん粉)・パネコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ソーテオニオン・パセリ・オニオンソース(ゼラチン)・小麦・大豆・豚肉・醤油(大豆・小麦)

24 ごはん

栄養価
低 524kcal 21.9g 18.4g 2.7g
中 582kcal 24.8g 19.1g 3.3g
高 600kcal 26.7g 19.6g 3.7g
中学 714kcal 28.4g 24.7g 3.7g

鶏肉・人参・長葱・白菜・ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・つと(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩・干椎茸・昆布・みりん・塩・料理酒・鰹だしパック・関西とうもろこし(しょうゆ・食塩・砂糖)・発酵調味料・削りだし(かつお・あじ・うるめ)・にぼしエキス・醸造酢・にぼし・かつおぶら粉末・まぐろエキス・小麦・大豆

25 ごはん

栄養価
低 517kcal 19.5g 20.4g 2.4g
中 595kcal 22.1g 21.7g 2.9g
高 697kcal 26.1g 23.8g 3.5g
中学 753kcal 28.6g 24.8g 3.8g

人参・たけのこ・干椎茸・クイティオ(米・じゃがいもでん粉)・パネコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ソーテオニオン・パセリ・オニオンソース(ゼラチン)・小麦・大豆・豚肉・醤油(大豆・小麦)

26 ごはん

栄養価
低 524kcal 21.9g 18.4g 2.7g
中 582kcal 24.8g 19.1g 3.3g
高 600kcal 26.7g 19.6g 3.7g
中学 714kcal 28.4g 24.7g 3.7g

鶏肉・人参・長葱・白菜・ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・つと(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩・干椎茸・昆布・みりん・塩・料理酒・鰹だしパック・関西とうもろこし(しょうゆ・食塩・砂糖)・発酵調味料・削りだし(かつお・あじ・うるめ)・にぼしエキス・醸造酢・にぼし・かつおぶら粉末・まぐろエキス・小麦・大豆

27 ごはん

栄養価
低 503kcal 19.1g 13.3g 1.7g
中 553kcal 21.2g 14.0g 1.9g
高 602kcal 22.9g 14.6g 2.0g
中学 740kcal 27.5g 17.5g 2.8g

冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま油(ごま)・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・小麦粉・菜種油
豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆)・醤油(大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)・こしょう・でん粉

28 スライスパン

栄養価
低 536kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

29 ごはん

栄養価
低 536kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

30 うどん

栄養価
低 524kcal 21.9g 18.4g 2.7g
中 582kcal 24.8g 19.1g 3.3g
高 600kcal 26.7g 19.6g 3.7g
中学 714kcal 28.4g 24.7g 3.7g

鶏肉・人参・長葱・白菜・ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・つと(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩・干椎茸・昆布・みりん・塩・料理酒・鰹だしパック・関西とうもろこし(しょうゆ・食塩・砂糖)・発酵調味料・削りだし(かつお・あじ・うるめ)・にぼしエキス・醸造酢・にぼし・かつおぶら粉末・まぐろエキス・小麦・大豆

31 ごはん

栄養価
低 503kcal 19.1g 13.3g 1.7g
中 553kcal 21.2g 14.0g 1.9g
高 602kcal 22.9g 14.6g 2.0g
中学 740kcal 27.5g 17.5g 2.8g

冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま油(ごま)・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・小麦粉・菜種油
豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆)・醤油(大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)・こしょう・でん粉

32 ごはん

栄養価
低 536kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

33 ごはん

栄養価
低 503kcal 19.1g 13.3g 1.7g
中 553kcal 21.2g 14.0g 1.9g
高 602kcal 22.9g 14.6g 2.0g
中学 740kcal 27.5g 17.5g 2.8g

冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま油(ごま)・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・小麦粉・菜種油
豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆)・醤油(大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)・こしょう・でん粉

34 ごはん

栄養価
低 536kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

35 ごはん

栄養価
低 503kcal 19.1g 13.3g 1.7g
中 553kcal 21.2g 14.0g 1.9g
高 602kcal 22.9g 14.6g 2.0g
中学 740kcal 27.5g 17.5g 2.8g

冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま油(ごま)・食塩・にんにく・しょうゆ・魚介エキス調味料・小麦粉・菜種油
豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・菜種油・おろし生姜・にんにく・料理酒・砂糖・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・醤油(大豆)・醤油(大豆)・オイスターソース(かき・ほたて)・こしょう・でん粉

36 ごはん

栄養価
低 536kcal 20.8g 13.7g 1.7g
中 632kcal 23.7g 15.1g 2.2g
高 702kcal 26.9g 16.4g 2.9g
中学 790kcal 29.2g 17.4g 3.0g

豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト)・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆油・塩・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料・でん粉・ごま・おろし生姜・青梗菜・人参・長葱・中華味噌(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラーメンベース(豚肉・豚肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・干椎茸
豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・でん粉・おろし生姜・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・砂糖・にんにく・豆板醤・デンプン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ミックスベジタブル(にんじん)・とうもろこし・いんげん)
オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖

37 ごはん

栄養価
低 503kcal 19.1g 13.3g 1.7g
中 553kcal 21.2g 14.0g 1.9g
高 602kcal 22.9g 14.6g 2.0g
中学 740kcal 27.5g 17.5g 2.8g

冷凍豆腐(豆腐・でん粉・大豆)・人参・もやし・焼くわ(たすきり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・かきエキス・しょうが・ごま