

月	火	水	木	金																																																				
				1																																																				
<p><b>※献立および献立表について※</b></p> <p>都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。</p> <p>変更した場合は学校へ連絡いたします。</p> <p>給食では毎日、牛乳が付きます。</p> <p>また、メニューに応じて箸もしくはスプーンが付きます。</p>		<p>今月の生産者さん</p> <p>宮本さん…きゅうり・なす・にんにく・青ねぎ・たまねぎ</p> <p>小柳さん…じゃがいも</p> <p>数下さん…たまねぎ</p> <p>阪口さん…たまねぎ</p> <p>椿森さん…じゃがいも・ズッキーニ</p> <p>☆7月7日は七夕です☆</p> <p>七夕メニューとして、お魚/スタを天の川に、</p> <p>オクラを星に見立てた「七夕汁」を作ります。</p> <p>みなさんは天の川を見たことがありますか？</p> <p>7月7日は夜空を見上げてみましょう☆</p>		<p>☆コッパパン 614/808</p> <p>☆ジョア(マスカット)</p> <p>☆ピカタ 1こ</p> <p>●コロコロサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>きゅうり</td><td>20</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>10</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>☆えだまめ・冷凍</td><td>10</td><td>塩(食塩)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>酢・米酢</td><td>1.8</td><td>オリーブ油</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●とりにくのトマトに</p> <table border="1"> <tr><td>鶏むね皮なし(若鶏)</td><td>40</td><td>ケチャップ(3kg)</td><td>5</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>トマトピューレ</td><td>4</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>☆ソース(ウスターソース)</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>10</td><td>☆りんごピューレ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>マッシュルーム(水煮)</td><td>5</td><td>☆コンソメ(顆粒)</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>15</td><td>塩(食塩)</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>なす</td><td>15</td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>牛乳のかわりにジョアが付きます。 (牛乳停止の児童・生徒にはつきません。豆乳に代替の児童・生徒には通常通り豆乳が付きます。)</p>	きゅうり	20	砂糖・上白糖	1	コーン・冷凍	10	☆しょうゆ(こいくち)	0.8	☆えだまめ・冷凍	10	塩(食塩)	0.01	酢・米酢	1.8	オリーブ油	0.8	こしょう(黒)	0.02			鶏むね皮なし(若鶏)	40	ケチャップ(3kg)	5	ピーマン	10	砂糖・上白糖	1.5	にんじん	10	トマトピューレ	4	たまねぎ	50	☆ソース(ウスターソース)	1.5	トマト	10	☆りんごピューレ	3.5	マッシュルーム(水煮)	5	☆コンソメ(顆粒)	1.2	じゃがいも	15	塩(食塩)	0.03	なす	15	こしょう(黒)	0.02
きゅうり	20	砂糖・上白糖	1																																																					
コーン・冷凍	10	☆しょうゆ(こいくち)	0.8																																																					
☆えだまめ・冷凍	10	塩(食塩)	0.01																																																					
酢・米酢	1.8	オリーブ油	0.8																																																					
こしょう(黒)	0.02																																																							
鶏むね皮なし(若鶏)	40	ケチャップ(3kg)	5																																																					
ピーマン	10	砂糖・上白糖	1.5																																																					
にんじん	10	トマトピューレ	4																																																					
たまねぎ	50	☆ソース(ウスターソース)	1.5																																																					
トマト	10	☆りんごピューレ	3.5																																																					
マッシュルーム(水煮)	5	☆コンソメ(顆粒)	1.2																																																					
じゃがいも	15	塩(食塩)	0.03																																																					
なす	15	こしょう(黒)	0.02																																																					



4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																																																																				
<p>●ごはん 623/826</p> <p>●すぶた</p> <table border="1"> <tr><td>豚もも・赤身(大型)</td><td>50</td><td>砂糖・上白糖</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.3</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>酒・純米酒</td><td>1</td><td>☆中華だしの素</td><td>1</td></tr> <tr><td>しいたけ(干、乾)</td><td>1.5</td><td>酢・米酢</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>酒・純米酒</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>70</td><td>ケチャップ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10</td><td>かたくり粉</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>たけのこ水煮</td><td>15</td><td>米ぬか油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●ほうれんそうのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>ひじき(干し)</td><td>0.3</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ほうれんそう・冷凍</td><td>40</td><td>酢・米酢</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>☆大豆水煮</td><td>5</td><td>砂糖・上白糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>☆ごま油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)</td><td>0.8</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>☆しゅうまい 小学校 2こ 中学校 3こ</p>	豚もも・赤身(大型)	50	砂糖・上白糖	2.5	☆しょうゆ(こいくち)	1.3	☆しょうゆ(こいくち)	1.3	酒・純米酒	1	☆中華だしの素	1	しいたけ(干、乾)	1.5	酢・米酢	1.2	にんじん	15	酒・純米酒	1.5	たまねぎ	70	ケチャップ	1.5	ピーマン	10	かたくり粉	2.3	たけのこ水煮	15	米ぬか油	0.5	しょうが	0.5			ひじき(干し)	0.3	☆しょうゆ(こいくち)	1.5	ほうれんそう・冷凍	40	酢・米酢	0.8	☆大豆水煮	5	砂糖・上白糖	0.8	コーン・冷凍	5	☆ごま油	0.5	ごま(いりごま)	0.8			<p>●ごはん 608/777</p> <p>●さけのみそマヨやき</p> <table border="1"> <tr><td>さけ</td><td>50</td><td>☆ノンエッグマヨネーズ</td><td>6</td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.05</td><td>☆みそ(米) 淡色辛みそ</td><td>6</td></tr> <tr><td>みりん(本みりん)</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●あぶらあげのごますあえ</p> <table border="1"> <tr><td>☆油あげ(きざみ)</td><td>5</td><td>ごま(いりごま)</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>ごまつな(冷凍)</td><td>25</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>☆えだまめ・冷凍</td><td>5</td><td>酢・米酢</td><td>1.4</td></tr> </table> <p>●なつのごもくじる</p> <table border="1"> <tr><td>とうがん</td><td>30</td><td>☆白玉団子</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>塩(食塩)</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>5</td><td>☆しょうゆ(うすくち)</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>えのきたけ(ほぐし・カット)</td><td>10</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>2</td></tr> <tr><td>しいたけ(干、乾)</td><td>1.5</td><td>☆だしパック</td><td>2</td></tr> </table> <p>☆うめびしお 1ふくろ</p>	さけ	50	☆ノンエッグマヨネーズ	6	こしょう(黒)	0.05	☆みそ(米) 淡色辛みそ	6	みりん(本みりん)	0.5			☆油あげ(きざみ)	5	ごま(いりごま)	1.2	ごまつな(冷凍)	25	砂糖・上白糖	1	コーン・冷凍	5	☆しょうゆ(こいくち)	1.4	☆えだまめ・冷凍	5	酢・米酢	1.4	とうがん	30	☆白玉団子	20	にんじん	10	塩(食塩)	0.05	オクラ	5	☆しょうゆ(うすくち)	3.2	えのきたけ(ほぐし・カット)	10	☆しょうゆ(こいくち)	2	しいたけ(干、乾)	1.5	☆だしパック	2	<p>●ごはん 650/796</p> <p>●おろしハンバーグ</p> <table border="1"> <tr><td>☆ハンバーグ(冷凍)</td><td>1こ</td><td>みりん(本みりん)</td><td>1</td></tr> <tr><td>大根おろし(冷凍)</td><td>5</td><td>砂糖・上白糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●かぼちゃのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>かぼちゃ(冷凍)</td><td>30</td><td>塩(食塩)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>ツナ(油漬フレーク)</td><td>3</td><td>こしょう(混合)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>レモン(果汁)</td><td>0.5</td><td>砂糖・上白糖</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>5</td><td>☆ノンエッグマヨネーズ</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>酢・米酢</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●たまねぎのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>ごぼうさがき(冷凍)</td><td>5</td></tr> <tr><td>なす</td><td>10</td><td>☆油あげ(きざみ)</td><td>5</td></tr> <tr><td>えのきたけ(ほぐし・カット)</td><td>5</td><td>☆みそ(米) 淡色辛みそ</td><td>7</td></tr> <tr><td>ごまつな(冷凍)</td><td>20</td><td>☆だしパック</td><td>1.8</td></tr> </table>	☆ハンバーグ(冷凍)	1こ	みりん(本みりん)	1	大根おろし(冷凍)	5	砂糖・上白糖	0.7	☆しょうゆ(こいくち)	1			かぼちゃ(冷凍)	30	塩(食塩)	0.02	ツナ(油漬フレーク)	3	こしょう(混合)	0.02	レモン(果汁)	0.5	砂糖・上白糖	0.2	きゅうり	5	☆ノンエッグマヨネーズ	1こ	酢・米酢	0.2			たまねぎ	30	ごぼうさがき(冷凍)	5	なす	10	☆油あげ(きざみ)	5	えのきたけ(ほぐし・カット)	5	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7	ごまつな(冷凍)	20	☆だしパック	1.8	<p>●ごはん 651/860</p> <p>●とりにくのてんぷら</p> <table border="1"> <tr><td>鶏むね皮つき(若鶏)</td><td>60</td><td>☆天ぷら粉</td><td>7</td></tr> <tr><td>☆あおりのり(素干し)</td><td>0.05</td><td>米ぬか油</td><td>7</td></tr> </table> <p>●いそかあえ</p> <table border="1"> <tr><td>ごまつな(冷凍)</td><td>35</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>酢・米酢</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>☆きざみのり</td><td>0.4</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1</td></tr> </table> <p>●たなばたじる</p> <table border="1"> <tr><td>☆お魚(バス)</td><td>10</td><td>とうがん</td><td>10</td></tr> <tr><td>☆木綿豆腐</td><td>25</td><td>☆しょうゆ(うすくち)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>15</td><td>塩(食塩)</td><td>0.08</td></tr> <tr><td>えのきたけ(ほぐし・カット)</td><td>10</td><td>☆だしパック</td><td>1.8</td></tr> </table> <p>☆こざかなづくだに 1ふくろ</p>	鶏むね皮つき(若鶏)	60	☆天ぷら粉	7	☆あおりのり(素干し)	0.05	米ぬか油	7	ごまつな(冷凍)	35	☆しょうゆ(こいくち)	1.2	にんじん	5	酢・米酢	0.3	☆きざみのり	0.4	砂糖・上白糖	1	☆お魚(バス)	10	とうがん	10	☆木綿豆腐	25	☆しょうゆ(うすくち)	1.8	にんじん	10	☆しょうゆ(こいくち)	3.2	オクラ	15	塩(食塩)	0.08	えのきたけ(ほぐし・カット)	10	☆だしパック	1.8	<p>☆ナン 661/827</p> <p>●なつやさいキーマカレー</p> <table border="1"> <tr><td>豚ひき肉</td><td>50</td><td>にんにく</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>かぼちゃ(冷凍)</td><td>15</td><td>しょうが</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>60</td><td>☆カレールー</td><td>11</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>☆脱脂粉乳(国産)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>5</td><td>カレー粉</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>なす</td><td>20</td><td>ケチャップ</td><td>1</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>10</td><td>米ぬか油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>☆えだまめ・冷凍</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●キャベツときゅうりのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>切り干し大根</td><td>1.5</td><td>ツナ(油漬フレーク)</td><td>5</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>10</td><td>レモン(果汁)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>塩(食塩)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td>☆しょうゆ(黒)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>☆ノンエッグマヨネーズ</td><td>1こ</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>☆ソフィールげんきヨーグルト 1こ</p>	豚ひき肉	50	にんにく	0.2	かぼちゃ(冷凍)	15	しょうが	0.2	たまねぎ	60	☆カレールー	11	にんじん	10	☆脱脂粉乳(国産)	0.5	ピーマン	5	カレー粉	0.5	なす	20	ケチャップ	1	トマト	10	米ぬか油	0.5	☆えだまめ・冷凍	10			切り干し大根	1.5	ツナ(油漬フレーク)	5	キャベツ	10	レモン(果汁)	0.5	コーン・冷凍	5	塩(食塩)	0.02	きゅうり	10	☆しょうゆ(黒)	0.02	☆ノンエッグマヨネーズ	1こ		
豚もも・赤身(大型)	50	砂糖・上白糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																					
☆しょうゆ(こいくち)	1.3	☆しょうゆ(こいくち)	1.3																																																																																																																																																																																																																																																					
酒・純米酒	1	☆中華だしの素	1																																																																																																																																																																																																																																																					
しいたけ(干、乾)	1.5	酢・米酢	1.2																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	15	酒・純米酒	1.5																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	70	ケチャップ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																					
ピーマン	10	かたくり粉	2.3																																																																																																																																																																																																																																																					
たけのこ水煮	15	米ぬか油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																					
しょうが	0.5																																																																																																																																																																																																																																																							
ひじき(干し)	0.3	☆しょうゆ(こいくち)	1.5																																																																																																																																																																																																																																																					
ほうれんそう・冷凍	40	酢・米酢	0.8																																																																																																																																																																																																																																																					
☆大豆水煮	5	砂糖・上白糖	0.8																																																																																																																																																																																																																																																					
コーン・冷凍	5	☆ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																					
ごま(いりごま)	0.8																																																																																																																																																																																																																																																							
さけ	50	☆ノンエッグマヨネーズ	6																																																																																																																																																																																																																																																					
こしょう(黒)	0.05	☆みそ(米) 淡色辛みそ	6																																																																																																																																																																																																																																																					
みりん(本みりん)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																							
☆油あげ(きざみ)	5	ごま(いりごま)	1.2																																																																																																																																																																																																																																																					
ごまつな(冷凍)	25	砂糖・上白糖	1																																																																																																																																																																																																																																																					
コーン・冷凍	5	☆しょうゆ(こいくち)	1.4																																																																																																																																																																																																																																																					
☆えだまめ・冷凍	5	酢・米酢	1.4																																																																																																																																																																																																																																																					
とうがん	30	☆白玉団子	20																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	10	塩(食塩)	0.05																																																																																																																																																																																																																																																					
オクラ	5	☆しょうゆ(うすくち)	3.2																																																																																																																																																																																																																																																					
えのきたけ(ほぐし・カット)	10	☆しょうゆ(こいくち)	2																																																																																																																																																																																																																																																					
しいたけ(干、乾)	1.5	☆だしパック	2																																																																																																																																																																																																																																																					
☆ハンバーグ(冷凍)	1こ	みりん(本みりん)	1																																																																																																																																																																																																																																																					
大根おろし(冷凍)	5	砂糖・上白糖	0.7																																																																																																																																																																																																																																																					
☆しょうゆ(こいくち)	1																																																																																																																																																																																																																																																							
かぼちゃ(冷凍)	30	塩(食塩)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																					
ツナ(油漬フレーク)	3	こしょう(混合)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																					
レモン(果汁)	0.5	砂糖・上白糖	0.2																																																																																																																																																																																																																																																					
きゅうり	5	☆ノンエッグマヨネーズ	1こ																																																																																																																																																																																																																																																					
酢・米酢	0.2																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	30	ごぼうさがき(冷凍)	5																																																																																																																																																																																																																																																					
なす	10	☆油あげ(きざみ)	5																																																																																																																																																																																																																																																					
えのきたけ(ほぐし・カット)	5	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7																																																																																																																																																																																																																																																					
ごまつな(冷凍)	20	☆だしパック	1.8																																																																																																																																																																																																																																																					
鶏むね皮つき(若鶏)	60	☆天ぷら粉	7																																																																																																																																																																																																																																																					
☆あおりのり(素干し)	0.05	米ぬか油	7																																																																																																																																																																																																																																																					
ごまつな(冷凍)	35	☆しょうゆ(こいくち)	1.2																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	酢・米酢	0.3																																																																																																																																																																																																																																																					
☆きざみのり	0.4	砂糖・上白糖	1																																																																																																																																																																																																																																																					
☆お魚(バス)	10	とうがん	10																																																																																																																																																																																																																																																					
☆木綿豆腐	25	☆しょうゆ(うすくち)	1.8																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	10	☆しょうゆ(こいくち)	3.2																																																																																																																																																																																																																																																					
オクラ	15	塩(食塩)	0.08																																																																																																																																																																																																																																																					
えのきたけ(ほぐし・カット)	10	☆だしパック	1.8																																																																																																																																																																																																																																																					
豚ひき肉	50	にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																																					
かぼちゃ(冷凍)	15	しょうが	0.2																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	60	☆カレールー	11																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	10	☆脱脂粉乳(国産)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																					
ピーマン	5	カレー粉	0.5																																																																																																																																																																																																																																																					
なす	20	ケチャップ	1																																																																																																																																																																																																																																																					
トマト	10	米ぬか油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																					
☆えだまめ・冷凍	10																																																																																																																																																																																																																																																							
切り干し大根	1.5	ツナ(油漬フレーク)	5																																																																																																																																																																																																																																																					
キャベツ	10	レモン(果汁)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																					
コーン・冷凍	5	塩(食塩)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																					
きゅうり	10	☆しょうゆ(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																																																					
☆ノンエッグマヨネーズ	1こ																																																																																																																																																																																																																																																							

11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																				
<p>●ごはん 619/784</p> <p>●ちくぜんに</p> <table border="1"> <tr><td>鶏むね皮つき(若鶏)</td><td>40</td><td>砂糖・上白糖</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>20</td><td>みりん(本みりん)</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>2</td></tr> <tr><td>たけのこ水煮</td><td>15</td><td>☆しょうゆ(うすくち)</td><td>3</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>酒・純米酒</td><td>2</td></tr> <tr><td>こんにゃく・突き</td><td>15</td><td>米ぬか油</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>しいたけ(干、乾)</td><td>1.5</td><td>☆だしパック</td><td>1</td></tr> <tr><td>いんげん(冷凍)</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●やさいのじゃこあえ</p> <table border="1"> <tr><td>切り干し大根</td><td>1.5</td><td>酢・米酢</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>ほうれんそう・冷凍</td><td>30</td><td>☆しょうゆ(うすくち)</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>☆カットわかめ</td><td>0.3</td><td>砂糖・上白糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>☆ちりめんじゃこ</td><td>5</td><td>☆ごま油</td><td>0.8</td></tr> </table> <p>☆なつとう 1こ</p>	鶏むね皮つき(若鶏)	40	砂糖・上白糖	3.5	ごぼう	20	みりん(本みりん)	0.8	じゃがいも	25	☆しょうゆ(こいくち)	2	たけのこ水煮	15	☆しょうゆ(うすくち)	3	にんじん	15	酒・純米酒	2	こんにゃく・突き	15	米ぬか油	0.02	しいたけ(干、乾)	1.5	☆だしパック	1	いんげん(冷凍)	5			切り干し大根	1.5	酢・米酢	0.8	ほうれんそう・冷凍	30	☆しょうゆ(うすくち)	1.5	☆カットわかめ	0.3	砂糖・上白糖	0.8	☆ちりめんじゃこ	5	☆ごま油	0.8	<p>●ごはん 605/766</p> <p>●ししゃものてんぷら</p> <table border="1"> <tr><td>☆からふとししゃも</td><td>5</td><td>米ぬか油</td><td>5</td></tr> <tr><td>☆天ぷら粉</td><td>7</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●ゆかりあえ</p> <table border="1"> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>ゆかり</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>30</td><td>塩(食塩)</td><td>0.02</td></tr> </table> <p>●みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>☆厚揚げ</td><td>15</td><td>ごぼうさがき(冷凍)</td><td>10</td></tr> <tr><td>なす</td><td>15</td><td>☆みそ(米) 淡色辛みそ</td><td>7</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>10</td><td>☆だしパック</td><td>1.2</td></tr> </table>	☆からふとししゃも	5	米ぬか油	5	☆天ぷら粉	7			にんじん	5	ゆかり	0.4	きゅうり	30	塩(食塩)	0.02	たまねぎ	20	青ねぎ	5	☆厚揚げ	15	ごぼうさがき(冷凍)	10	なす	15	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7	かぼちゃ	10	☆だしパック	1.2	<p>●ごはん 647/850</p> <p>●なすとぶたにくのこチュジャンいため</p> <table border="1"> <tr><td>豚もも・赤身(大型)</td><td>55</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>こしょう(黒)</td><td>0.01</td><td>☆こチュジャン</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.3</td><td>☆テンメンジャン</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.3</td><td>酒・純米酒</td><td>2</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>砂糖・上白糖</td><td>2</td></tr> <tr><td>なす</td><td>45</td><td>☆ごま油</td><td>1</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10</td><td>米ぬか油(ポトル)</td><td>0.5</td></tr> </table> <p>●さんしょくナムル</p> <table border="1"> <tr><td>もやし(ブラクマツハ)</td><td>5</td><td>ごま(いりごま)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごまつな(冷凍)</td><td>25</td><td>☆ごま油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.2</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>☆スティックだいごいも 2本</p>	豚もも・赤身(大型)	55	☆しょうゆ(こいくち)	1.8	こしょう(黒)	0.01	☆こチュジャン	2.5	しょうが	0.3	☆テンメンジャン	1.5	にんにく	0.3	酒・純米酒	2	たまねぎ	40	砂糖・上白糖	2	なす	45	☆ごま油	1	ピーマン	10	米ぬか油(ポトル)	0.5	もやし(ブラクマツハ)	5	ごま(いりごま)	0.5	ごまつな(冷凍)	25	☆ごま油	0.5	にんじん	5	☆しょうゆ(こいくち)	1.8	砂糖・上白糖	1.2			<p>●ごはん 605/771</p> <p>●さばのしおやき</p> <table border="1"> <tr><td>☆さば</td><td>1切</td><td>塩(食塩)</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>●きゅうりのこんぶあえ</p> <table border="1"> <tr><td>きゅうり</td><td>30</td><td>☆塩昆布</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td>酢・米酢</td><td>0.3</td></tr> </table> <p>●とんじる</p> <table border="1"> <tr><td>豚もも・赤身(大型)</td><td>20</td><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>☆厚揚げ</td><td>15</td><td>☆みそ(米) 淡色辛みそ</td><td>7</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>☆だしパック</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>かぼちゃ(冷凍)</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> </table>	☆さば	1切	塩(食塩)	0.2	きゅうり	30	☆塩昆布	0.8	にんじん	5	酢・米酢	0.3	豚もも・赤身(大型)	20	たまねぎ	20	☆厚揚げ	15	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7	青ねぎ	5	☆だしパック	1.8	かぼちゃ(冷凍)	15			<p>☆げんりょうレースパン 664/754</p> <p>●なつやさいパグティ</p> <table border="1"> <tr><td>☆パグティ(冷凍)</td><td>30</td><td>トマト</td><td>20</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>30</td><td>トマトピューレ</td><td>10</td></tr> <tr><td>米ぬか油(ポトル)</td><td>0.5</td><td>☆ソース(ウスターソース)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>☆大豆(挽き割り)</td><td>5</td><td>☆ソース(とんかつ)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10</td><td>ケチャップ(3kg)</td><td>2</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.15</td><td>☆粉チーズ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>60</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>ズッキーニ</td><td>5</td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>☆コンソメ(顆粒)</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>かぼちゃ(冷凍)</td><td>15</td><td>オリーブ油</td><td>1</td></tr> </table> <p>●じゃこサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>☆海藻ミックス</td><td>0.3</td><td>☆しょうゆ(うすくち)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td>レモン(果汁)</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>☆ちりめんじゃこ</td><td>3</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>ごまつな(冷凍)</td><td>20</td><td>☆ごま油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> </table>	☆パグティ(冷凍)	30	トマト	20	豚ひき肉	30	トマトピューレ	10	米ぬか油(ポトル)	0.5	☆ソース(ウスターソース)	0.5	☆大豆(挽き割り)	5	☆ソース(とんかつ)	0.5	ピーマン	10	ケチャップ(3kg)	2	にんにく	0.15	☆粉チーズ	0.5	たまねぎ	60	砂糖・上白糖	1.5	ズッキーニ	5	こしょう(黒)	0.02	コーン・冷凍	5	☆コンソメ(顆粒)	1.5	かぼちゃ(冷凍)	15	オリーブ油	1	☆海藻ミックス	0.3	☆しょうゆ(うすくち)	1.8	きゅうり	10	レモン(果汁)	0.8	☆ちりめんじゃこ	3	砂糖・上白糖	1.2	ごまつな(冷凍)	20	☆ごま油	0.5	にんじん	5		
鶏むね皮つき(若鶏)	40	砂糖・上白糖	3.5																																																																																																																																																																																																																					
ごぼう	20	みりん(本みりん)	0.8																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	25	☆しょうゆ(こいくち)	2																																																																																																																																																																																																																					
たけのこ水煮	15	☆しょうゆ(うすくち)	3																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	15	酒・純米酒	2																																																																																																																																																																																																																					
こんにゃく・突き	15	米ぬか油	0.02																																																																																																																																																																																																																					
しいたけ(干、乾)	1.5	☆だしパック	1																																																																																																																																																																																																																					
いんげん(冷凍)	5																																																																																																																																																																																																																							
切り干し大根	1.5	酢・米酢	0.8																																																																																																																																																																																																																					
ほうれんそう・冷凍	30	☆しょうゆ(うすくち)	1.5																																																																																																																																																																																																																					
☆カットわかめ	0.3	砂糖・上白糖	0.8																																																																																																																																																																																																																					
☆ちりめんじゃこ	5	☆ごま油	0.8																																																																																																																																																																																																																					
☆からふとししゃも	5	米ぬか油	5																																																																																																																																																																																																																					
☆天ぷら粉	7																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	5	ゆかり	0.4																																																																																																																																																																																																																					
きゅうり	30	塩(食塩)	0.02																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	20	青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																					
☆厚揚げ	15	ごぼうさがき(冷凍)	10																																																																																																																																																																																																																					
なす	15	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7																																																																																																																																																																																																																					
かぼちゃ	10	☆だしパック	1.2																																																																																																																																																																																																																					
豚もも・赤身(大型)	55	☆しょうゆ(こいくち)	1.8																																																																																																																																																																																																																					
こしょう(黒)	0.01	☆こチュジャン	2.5																																																																																																																																																																																																																					
しょうが	0.3	☆テンメンジャン	1.5																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	0.3	酒・純米酒	2																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	40	砂糖・上白糖	2																																																																																																																																																																																																																					
なす	45	☆ごま油	1																																																																																																																																																																																																																					
ピーマン	10	米ぬか油(ポトル)	0.5																																																																																																																																																																																																																					
もやし(ブラクマツハ)	5	ごま(いりごま)	0.5																																																																																																																																																																																																																					
ごまつな(冷凍)	25	☆ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	☆しょうゆ(こいくち)	1.8																																																																																																																																																																																																																					
砂糖・上白糖	1.2																																																																																																																																																																																																																							
☆さば	1切	塩(食塩)	0.2																																																																																																																																																																																																																					
きゅうり	30	☆塩昆布	0.8																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5	酢・米酢	0.3																																																																																																																																																																																																																					
豚もも・赤身(大型)	20	たまねぎ	20																																																																																																																																																																																																																					
☆厚揚げ	15	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7																																																																																																																																																																																																																					
青ねぎ	5	☆だしパック	1.8																																																																																																																																																																																																																					
かぼちゃ(冷凍)	15																																																																																																																																																																																																																							
☆パグティ(冷凍)	30	トマト	20																																																																																																																																																																																																																					
豚ひき肉	30	トマトピューレ	10																																																																																																																																																																																																																					
米ぬか油(ポトル)	0.5	☆ソース(ウスターソース)	0.5																																																																																																																																																																																																																					
☆大豆(挽き割り)	5	☆ソース(とんかつ)	0.5																																																																																																																																																																																																																					
ピーマン	10	ケチャップ(3kg)	2																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	0.15	☆粉チーズ	0.5																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	60	砂糖・上白糖	1.5																																																																																																																																																																																																																					
ズッキーニ	5	こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																																																																					
コーン・冷凍	5	☆コンソメ(顆粒)	1.5																																																																																																																																																																																																																					
かぼちゃ(冷凍)	15	オリーブ油	1																																																																																																																																																																																																																					
☆海藻ミックス	0.3	☆しょうゆ(うすくち)	1.8																																																																																																																																																																																																																					
きゅうり	10	レモン(果汁)	0.8																																																																																																																																																																																																																					
☆ちりめんじゃこ	3	砂糖・上白糖	1.2																																																																																																																																																																																																																					
ごまつな(冷凍)	20	☆ごま油	0.5																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	5																																																																																																																																																																																																																							

18	19	20	21	22																																																																																																																																																																				
<p>海の日</p>	<p>●ごはん 620/768</p> <p>●とりにくのパーベキューソース</p> <table border="1"> <tr><td>鶏もも皮つき(若鶏)</td><td>1枚</td><td>砂糖・上白糖</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>酒・純米酒</td><td>1</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1</td></tr> <tr><td>☆りんごピューレ</td><td>5.6</td><td>一味唐辛子</td><td>0.01</td></tr> </table> <p>●カラフルサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>赤ピーマン</td><td>5</td><td>レモン(果汁)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>10</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>15</td><td>酢・米酢</td><td>0.25</td></tr> <tr><td>ツナ(油漬フレーク)</td><td>5</td><td>米ぬか油</td><td>0.5</td></tr> </table> <p>●みそしる</p> <table border="1"> <tr><td>もやし(ブラクマツハ)</td><td>10</td><td>ごぼうさがき(冷凍)</td><td>10</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>こんにゃく・突き</td><td>10</td></tr> <tr><td>☆油あげ(きざみ)</td><td>5</td><td>☆みそ(米) 淡色辛みそ</td><td>7</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td><td>☆だしパック</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> </table>	鶏もも皮つき(若鶏)	1枚	砂糖・上白糖	2.1	酒・純米酒	1	☆しょうゆ(こいくち)	1	☆りんごピューレ	5.6	一味唐辛子	0.01	赤ピーマン	5	レモン(果汁)	0.5	コーン・冷凍	5	砂糖・上白糖	1.5	キャベツ	10	☆しょうゆ(こいくち)	1.8	きゅうり	15	酢・米酢	0.25	ツナ(油漬フレーク)	5	米ぬか油	0.5	もやし(ブラクマツハ)	10	ごぼうさがき(冷凍)	10	青ねぎ	5	こんにゃく・突き	10	☆油あげ(きざみ)	5	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7	たまねぎ	30	☆だしパック	1.8	にんじん	5			<p>●ごはん 691/869</p> <p>●マーボーキャベツ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>55</td><td>☆中華だしの素</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>40</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td><td>酒・純米酒</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>☆トウバンジャン</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td>☆テンメンジャン</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>2.2</td><td>かたくり粉</td><td>2</td></tr> <tr><td>☆みそ(米) 赤色辛みそ</td><td>0.2</td><td>米ぬか油(ポトル)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>☆みそ(米) 淡色辛みそ</td><td>2.6</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●ほうれんそうとじゃこのサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>☆海藻ミックス</td><td>0.5</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>☆ちりめんじゃこ</td><td>5</td><td>砂糖・上白糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>ほうれんそう・冷凍</td><td>25</td><td>☆ごま油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>切り干し大根</td><td>1</td><td>レモン(果汁)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>☆ぎょうざ 小学校 2こ 中学校 3こ</p>	キャベツ	55	☆中華だしの素	1.3	豚ひき肉	40	砂糖・上白糖	1.8	たまねぎ	50	酒・純米酒	1.8	にんじん	15	☆トウバンジャン	0.05	しょうが	0.2	☆テンメンジャン	0.5	にんにく	2.2	かたくり粉	2	☆みそ(米) 赤色辛みそ	0.2	米ぬか油(ポトル)	0.5	☆みそ(米) 淡色辛みそ	2.6			☆海藻ミックス	0.5	☆しょうゆ(こいくち)	1.5	☆ちりめんじゃこ	5	砂糖・上白糖	0.8	ほうれんそう・冷凍	25	☆ごま油	0.3	切り干し大根	1	レモン(果汁)	0.5	コーン・冷凍	5			<p>●むぎごはん 677/887</p> <p>●ひやしちゅうか</p> <table border="1"> <tr><td>☆中華麺(冷凍)</td><td>50</td><td>☆もやし(大豆)</td><td>10</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>10</td><td>☆カットわかめ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>☆ハム(ロース)</td><td>10</td><td>☆冷やし中華たれ</td><td>1袋</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>☆しろみずかなフライ</p> <table border="1"> <tr><td>米ぬか油</td><td>9</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>☆のりづくだに 1ふくろ</p>	☆中華麺(冷凍)	50	☆もやし(大豆)	10	きゅうり	10	☆カットわかめ	0.5	☆ハム(ロース)	10	☆冷やし中華たれ	1袋	にんじん	10			米ぬか油	9			<p>☆コッパパン 657/850</p> <p>●ポークビーンズ</p> <table border="1"> <tr><td>☆大豆水煮</td><td>20</td><td>トマト(ダイスカット)</td><td>10</td></tr> <tr><td>なす</td><td>10</td><td>ケチャップ(3kg)</td><td>5</td></tr> <tr><td>豚もも・赤身(大型)</td><td>25</td><td>☆コンソメ(顆粒)</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td><td>☆ソース(ウスターソース)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>60</td><td>☆りんごピューレ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>マッシュルーム(水煮)</td><td>5</td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.3</td><td>米ぬか油</td><td>0.5</td></tr> </table> <p>●ごまつなサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>☆海藻ミックス</td><td>0.5</td><td>きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>ごまつな(冷凍)</td><td>30</td><td>☆ごまドレッシング</td><td>1袋</td></tr> </table> <p>●れいとうパイナップル 1ふくろ</p>	☆大豆水煮	20	トマト(ダイスカット)	10	なす	10	ケチャップ(3kg)	5	豚もも・赤身(大型)	25	☆コンソメ(顆粒)	1.5	じゃがいも	20	☆ソース(ウスターソース)	0.5	たまねぎ	60	☆りんごピューレ	3.5	にんじん	10	砂糖・上白糖	1.5	マッシュルーム(水煮)	5	こしょう(黒)	0.02	にんにく	0.3	米ぬか油	0.5	☆海藻ミックス	0.5	きゅうり	10	ごまつな(冷凍)	30	☆ごまドレッシング	1袋
鶏もも皮つき(若鶏)	1枚	砂糖・上白糖	2.1																																																																																																																																																																					
酒・純米酒	1	☆しょうゆ(こいくち)	1																																																																																																																																																																					
☆りんごピューレ	5.6	一味唐辛子	0.01																																																																																																																																																																					
赤ピーマン	5	レモン(果汁)	0.5																																																																																																																																																																					
コーン・冷凍	5	砂糖・上白糖	1.5																																																																																																																																																																					
キャベツ	10	☆しょうゆ(こいくち)	1.8																																																																																																																																																																					
きゅうり	15	酢・米酢	0.25																																																																																																																																																																					
ツナ(油漬フレーク)	5	米ぬか油	0.5																																																																																																																																																																					
もやし(ブラクマツハ)	10	ごぼうさがき(冷凍)	10																																																																																																																																																																					
青ねぎ	5	こんにゃく・突き	10																																																																																																																																																																					
☆油あげ(きざみ)	5	☆みそ(米) 淡色辛みそ	7																																																																																																																																																																					
たまねぎ	30	☆だしパック	1.8																																																																																																																																																																					
にんじん	5																																																																																																																																																																							
キャベツ	55	☆中華だしの素	1.3																																																																																																																																																																					
豚ひき肉	40	砂糖・上白糖	1.8																																																																																																																																																																					
たまねぎ	50	酒・純米酒	1.8																																																																																																																																																																					
にんじん	15	☆トウバンジャン	0.05																																																																																																																																																																					
しょうが	0.2	☆テンメンジャン	0.5																																																																																																																																																																					
にんにく	2.2	かたくり粉	2																																																																																																																																																																					
☆みそ(米) 赤色辛みそ	0.2	米ぬか油(ポトル)	0.5																																																																																																																																																																					
☆みそ(米) 淡色辛みそ	2.6																																																																																																																																																																							
☆海藻ミックス	0.5	☆しょうゆ(こいくち)	1.5																																																																																																																																																																					
☆ちりめんじゃこ	5	砂糖・上白糖	0.8																																																																																																																																																																					
ほうれんそう・冷凍	25	☆ごま油	0.3																																																																																																																																																																					
切り干し大根	1	レモン(果汁)	0.5																																																																																																																																																																					
コーン・冷凍	5																																																																																																																																																																							
☆中華麺(冷凍)	50	☆もやし(大豆)	10																																																																																																																																																																					
きゅうり	10	☆カットわかめ	0.5																																																																																																																																																																					
☆ハム(ロース)	10	☆冷やし中華たれ	1袋																																																																																																																																																																					
にんじん	10																																																																																																																																																																							
米ぬか油	9																																																																																																																																																																							
☆大豆水煮	20	トマト(ダイスカット)	10																																																																																																																																																																					
なす	10	ケチャップ(3kg)	5																																																																																																																																																																					
豚もも・赤身(大型)	25	☆コンソメ(顆粒)	1.5																																																																																																																																																																					
じゃがいも	20	☆ソース(ウスターソース)	0.5																																																																																																																																																																					
たまねぎ	60	☆りんごピューレ	3.5																																																																																																																																																																					
にんじん	10	砂糖・上白糖	1.5																																																																																																																																																																					
マッシュルーム(水煮)	5	こしょう(黒)	0.02																																																																																																																																																																					
にんにく	0.3	米ぬか油	0.5																																																																																																																																																																					
☆海藻ミックス	0.5	きゅうり	10																																																																																																																																																																					
ごまつな(冷凍)	30	☆ごまドレッシング	1袋																																																																																																																																																																					

25	<p>献立表の数値・数量は原則</p> <p>小学校中学年1人当たりの値です</p> <p>低学年…約10%減</p> <p>高学年…約10%増</p> <p>中学生…約30%増 になります。</p> <p>白米の量は学校給食の標準食品構成表に基づき</p> <p>原則 低学年:50g 中学年:70g</p> <p>高学年:90g 中学生:100g です。</p>																																														
<p>●ごはん 668/838</p> <p>●ぶたキムチいため</p> <table border="1"> <tr><td>豚もも・赤身(大型)</td><td>40</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>4</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>70</td><td>砂糖・上白糖</td><td>3</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>酒・純米酒</td><td>2</td></tr> <tr><td>キムチ(はくさい)</td><td>40</td><td>☆ごま油</td><td>1</td></tr> <tr><td>もやし(ブラクマツハ)</td><td>15</td><td>米ぬか油(ポトル)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>●ちゅうかあえ</p> <table border="1"> <tr><td>ひじき(干し)</td><td>0.5</td><td>☆しょうゆ(こいくち)</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>ほうれんそう・冷凍</td><td>35</td><td>酢・米酢</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>☆えだまめ・冷凍</td><td>5</td><td>砂糖・上白糖</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>コーン・冷凍</td><td>5</td><td>☆ごま油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>☆あつやきたまご 1こ</p>	豚もも・赤身(大型)	40	☆しょうゆ(こいくち)	4	たまねぎ	70	砂糖・上白糖	3	にんじん	15	酒・純米酒	2	キムチ(はくさい)	40	☆ごま油	1	もやし(ブラクマツハ)	15	米ぬか油(ポトル)	0.5	しょうが	0.3			ひじき(干し)	0.5	☆しょうゆ(こいくち)	1.8	ほうれんそう・冷凍	35	酢・米酢	0.8	☆えだまめ・冷凍	5	砂糖・上白糖	1.2	コーン・冷凍	5	☆ごま油	0.5	ごま(いりごま)	0.5			<p>食中毒予防</p> <p>生魚や生肉の扱い注意</p> <p>できるだけ早く食べる</p> <p>肉の生焼け注意!</p>		
豚もも・赤身(大型)	40	☆しょうゆ(こいくち)	4																																												
たまねぎ	70	砂糖・上白糖	3																																												
にんじん	15	酒・純米酒	2																																												
キムチ(はくさい)	40	☆ごま油	1																																												
もやし(ブラクマツハ)	15	米ぬか油(ポトル)	0.5																																												
しょうが	0.3																																														
ひじき(干し)	0.5	☆しょうゆ(こいくち)	1.8																																												
ほうれんそう・冷凍	35	酢・米酢	0.8																																												
☆えだまめ・冷凍	5	砂糖・上白糖	1.2																																												
コーン・冷凍	5	☆ごま油	0.5																																												
ごま(いりごま)	0.5																																														