共英学校給食共同調理場

						ざいりょう		学校			りょう	
-	曜	献立名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)			たんぱ	81-55	+6
╸			ち き/にく ほね しょくひん 血・筋肉・骨になる食品		, からだ 体のちょうしをととのえる食品		I礼ド-のもとになる食品		「ネルキ [*] -	たんぱ く質	脂質	
		CAON-BRAZES	 1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g
			とり肉 だいずミート	牛乳 わかめ	にんじん	グリンピース キャベツ もやし		油 ドレッシング			19.9	
1	月	ごはん 牛乳 とりそぼろどんのぐ わふうサラダ とん汁	たいする ちくわ ぶた肉 とうふ みそ	13/3/63		だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも					
		TO STORY							822	38.2	22.9	3.
		 ミルクパン 牛乳 ビーフシチュー	牛肉 まぐろツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	油 ドレッシング	662	26.7	22.9	2.
2	火	ミルグハン 午乳 ヒーフシチュー ツナサラダ みかん				キャベツ みかん					27.6	
			ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん	油	020	32.3	27.0	٥.
	ماد	ごはん 牛乳 ぶた肉とあつあげのこうみいため	あつあげ だいず ハム	7-50		もやし きゅうり はくさい しめじ	さとう	。 ドレッシング ごま	640	29.0	22.9	2.
3	水	もやしと大豆のナムル たまごスープ	たまご なると		10.5	ねぎ	C70/3/70	6	822	36.4	27.7	3.
			ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	油				-
4	木	ミニくろパン 牛乳 クリームスパゲティ	とり肉		パセリ	きゅうり とうもろこし		バター ドレッシング	680	24.8	26.1	3
•	.,.	チキンナゲット(2) フレンチサラダ 					こむぎこ さとう		844	29.6	29.9	3
		ごはん 牛乳 とんかつ ソース	ぶた肉 だいず 油あげ	牛乳 ひじき		えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごはん パンこ	油	674	25.1	21.9	2
5	金	ひじきの五目豆 とうふのすまし汁	ちくわ とうふ かまぼこ 豆乳		10.310003	もも あんず	さとう					
		フルーツあんにんふうプリン						X.	851	30.0	27.0	2
_	_	ごはん 牛乳 やきぎょうざ(2)	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ	こむぎこ	油 ごま油	640	22.7	21.2	2.
8	月	はるさめのいためもの ちゅうかスープ	とうふ		ピーマン	もやし ねぎ	はるさめ さとう		840	291	26.7	2
			たまご	牛乳	トマト	たまねぎ キャベツ	パン	ト゛レッシング゛		-		H
9	117	コッペパン 牛乳 いちごジャム トマトオムレツ チキンサラダ	とり肉 ウインナー			とうもろこし はくさい だいこん	いちごジャム じゃがいも	ごま	635	23.2	25.3	2.
٦		ポトフ風スープ	3133			BCCV /2VIC/V	0 03 010	, w	810	29.1	32.1	3.
			ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	ごはん	油	605	215	20.7	3
10	水	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト		わかめ ヨーグルト		キャベツ えだまめ	じゃがいも	トレッシンツ				
			<u> </u>	<u>L</u>					863	26.2	23.9	3.
	木	メンチカツバーガー (まるパン メンチカツ ソース) 牛乳 だいこんとハムのマリネ フォーのスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん とうもろこし	パン パンこ	油 ドレッシング	628	24.7	25.3	2.
11			ハム			きゅうり もやし たけのこ	フォー		900	24.0	24.0	2
			ナげ	牛乳	1- 1 1 × 1	ごぼう だいこん	ごはん	油	800	31.0	31.2	٥.
امد		かみかみ献立	さば さつまあげ	十孔	にんじん	しめじ ねぎ	さとう さといも	冲	674	25.6	25.1	2.
12	金	五目きんぴら さといものみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ				ecus		838	30.3	28.7	3.
			ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご	ごはん	ごま	005	00.1	00.0	
15	д	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ	とり肉 ちくわ		こまつな	もやし だいこん ごぼう たけのこ	さとう		635	26.1	20.3	2.
		こはん 牛乳 ハンバークおろしソースかけ もやしのごまずあえ さわにわん	とうふ	<u> </u>		ほししいたけ ねぎ			808	32.0	23.8	2.
		こめこパン 牛乳 白身魚フライ ソース	たら ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ えだまめ	こめこパン パンこ	油 ドレッシング	642	27.7	25.1	2.
16	火	えだまめとコーンのサラダ れんこんのコンソメスープ		İ		キャベツ えだまめ たまねぎ もやし はくさい れんこん					32.7	
			L			<u> </u>	<u> </u>		022	34.0	32.1	٥.
		17日は台湾給食です。ル 	一口一ハンの	D 具を、 _{牛乳})せていただきま キャベツ たまねぎ		• \h	ı		Т	
		ごはん 牛乳 ルーローハンのぐ	121/5/2	十和	チンゲンサイ	たけのこ だいこん	さとう	油 ごま油	715	26.3	24.7	2
17	水	ショーロンポー(2) ルオポータン マンゴープリン				しめじ ねぎ	でんぷん こむぎこ		856	304	26.8	3
		台湾給食	とり肉	牛乳	にんじん	みかん もも	マンゴープリン パン	ホイップ゜クリーム	000	00.1	20.0	<u> </u>
18	_	フルーツサンド (コッペパン フルーツクリーム) 牛乳	ぶた肉	ヨーグ ルト	トマト	パイナップル たまねぎ キャベツ	じゃがいも		645	25.1	22.6	2.
10	不					だいこん			801	29.6	27.2	3.
			とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり		ト゛レッシング゛				<u> </u>
19	余	わかめごはん、牛乳	ハム ぶた肉	わかめ		とうもろこし レモン だいこん	さといも	油	640	25.8	22.6	3.
יש	217	とり図のレモンベッパーやき	なると みそ			しめじ ねぎ		<u> </u>	816	31.3	27.3	3.
'		とり肉のレモンペッパーやき コールスローサラダ まきがり汁	なると みそ			U00U 1d3		:	0.0	-		
		とり図のレモンベッパーやき コールスローサラダ まきがり汁	いわし	牛乳		うめ もやし		ド レッ <u>୬</u> ング			107	_
		コールスローサラダ まきがり汁 冬至献立 ごはん 牛乳 いわしのうめに	いわし かつおぶし とり肉 なると	牛乳	こまつな		ごはん こめこワンタン	ト [*]			18.7	2.
		コールスローサラダ まきがり汁 冬至献立	いわし かつおぶし	牛乳	こまつな	うめ もやし キャベツ だいこん		ト [*] ሁッትንን ታ *	636	25.6	18.7 21.9	
22	月	コールスローサラダ まきがり汁 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁	いわし かつおぶし とり肉 なると 油あげ	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん	こめこワンタン パン さとう	ト゚レッシング ト゚レッシング 油 ノンエッグマヨ	636 809	25.6 31.3		2.
	月	コールスローサラダ まきがり汁 冬至献立 ごはん 牛乳 いわしのうめに	いわし かつおぶし とり肉 なると 油あげ みそ ぶた肉 だいずミート ハム	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	こめこワンタン パン さとう マカロニ	油 ノンエッグ マヨ ネーズ	636 809 636	25.6 31.3 26.3	21.9 24.3	2.
22	月	コールスローサラダ まきがり汁 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー	いわし かつおぶ し とりあ なると 連あげ みそ ぶた肉 だいすミート ハム とり肉	牛乳 ⊕チーズ	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	パン さとう マカロニ はるさめ	油 /ンエック゚マヨ ネーズ ごま油	636 809 636	25.6 31.3 26.3	21.9	2.
22	月火	コールスローサラダ まきがり汁 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ⊕チーズ	いわし かつかい なると 油あび なると 油あずる でいかっと ぶた肉 だいかく とり肉	牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ	パン さとう マカロニ はるさめ ごはん こむぎこ	油 /ンエッグマヨ ネーズ ごま油 下 レッシング ごま	636 809 636 840	25.6 31.3 26.3 35.5	21.9 24.3	2. 2. 3.
22	月火火	コールスローサラダ まきがり汁 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー	いわし かつかの たり肉肉 なると 油あげ みそ ぶた肉 だいかミート ハム とり肉	牛乳 ⊕チーズ 牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ	こめこワンタン パン さとう マカロニ はるさめ ごはん こむぎこ	油 /ンエッグマヨ ネーズ ごま油 ドレッシング	636 809 636 840 642	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1	21.9 24.3 33.0	2 3 2
22	月火火	コールスローサラダ まきがり汁 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ⊕チーズ ではん 牛乳 えびしゅうまい (2・3)	いわし かつりあり からりあり あること かった肉 がたいか かった肉 がたいか とり肉 えびらたたの あが あったの あった かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっ	牛乳 ⊕チーズ 牛乳	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねざ ほししいたけ	アクラッタン アンタン アンタン アンタン アンタン アンタン アンタン アンタン ア	油 // バェッグ マヨ ネーズ ごま油 ドレッジング ごま 油 ごま油 ごま油	636 809 636 840 642	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1	21.9 24.3 33.0 21.3	2 3 2
22 23 24	月 火 水	コールスローサラダ まきがり汁 《全蔵立 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ (中チーズ) ではん 牛乳 えびしゅうまい (2・3) だいこんサラダ あつあげのちゅうかうまに クリスマス献立 ソフトフランスパン 牛乳	いわし かかりな かり かり かり が かり が から が た い た い た い り あ そ ぶ に た め に た り た い り た り た り た り た り た り た り た り た	牛乳 ⊕チーズ +乳 わかめ	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	パン さとう マカロニ はるさめ ごはん こむぎこ でんぶん	油 // バェッグ マヨ ネーズ ごま油 ドレッジング ごま 油 ごま油 ごま油	636 809 636 840 642 832	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1 31.8	21.9 24.3 33.0 21.3	2 3 2 3
22 23 24	月 火 水	コールスローサラダ まきがり汁 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ⊕チーズ ではん 牛乳 えびしゅうまい (2・3) だいこんサラダ あつあげのちゅうかうまに クリスマス献立	いわし かつりあり からりあり あること かった肉 がたいか かった肉 がたいか とり肉 えびらたたの あが あったの あった かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっ	牛乳 ⊕チーズ +乳 わかめ	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねざ ほししいたけ	こめこり/タン パンさとう マとカロさめ ごはむんこでんぶん パンかいも	油 // バェッグ マヨ ネーズ ごま油 ドレッジング ごま 油 ごま油 ごま油	636 809 636 840 642 832	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1 31.8 24.9	21.9 24.3 33.0 21.3 25.9 28.2	2 3 2 3.
22 23 24 25	月 火 水 木	コールスローサラダ まきがり汁 《全蔵立 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ⊕チーズ ではん 牛乳 えびしゅうまい (2・3) だいこんサラダ あつあげのちゅうかうまに クリスマス献立 ソフトフランスパン 牛乳 てりやきチキン イタリアンサラダ コーンスープ チョコケーキ	いわし かつりあり からりあり あること かった肉 がたいか かった肉 がたいか とり肉 えびらたたの あが あったの あった かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっ	牛乳 ⊕チーズ +乳 わかめ	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねざ ほししいたけ	こめこり/タン パンさとう マとカロさめ ごはむんこでんぶん パンかいも	油	636 809 636 840 642 832 669 841	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1 31.8 24.9 30.6	21.9 24.3 33.0 21.3 25.9 28.2 34.0	2 3 2 3 2 3
22 23 24 25	月 火 水 木	コールスローサラダ まきがり汁 《全蔵立 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ⊕チーズ ではん 牛乳 えびしゅうまい (2・3) だいこんサラダ あつあげのちゅうかうまに ソフトフランスパン 牛乳 てりやきチキン イタリアンサラダ	いわし かつりあり からりあり あること かった肉 がたいか かった肉 がたいか とり肉 えびらたたの あが あったの あった かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっ	牛乳 ⊕チーズ +乳 わかめ	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねざ ほししいたけ	こめこりが) パンラマカるさ マカロこめ ここれんごれんごん がいも 対コガーキ	油 // バェッグ マヨ ネーズ ごま油 ドレッジング ごま 油 ごま油 ごま油	636 809 636 840 642 832 669 841	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1 31.8 24.9 30.6	21.9 24.3 33.0 21.3 25.9 28.2 34.0	2 3 2 3
22 23 24 25	月 火 水 木 衛	コールスローサラダ まきがり汁 《全蔵立 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ⊕チーズ ではん 牛乳 えびしゅうまい (2・3) だいこんサラダ あつあげのちゅうかうまに クリスマス献立 ソフトフランスパン 牛乳 てりやきチキン イタリアンサラダ コーンスープ チョコケーキ	いわし かつりあり からりあり あること かった肉 がたいか かった肉 がたいか とり肉 えびらたたの あが あったの あった かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっちた かっ	牛乳 ⊕チーズ +乳 わかめ	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめこりかり パン さとう マカロニは はん こむぎこ でんぶん パン じゃがいも チョコサーキ	油	636 809 636 840 642 832 669 841 654	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1 31.8 24.9 30.6 25.6	21.9 24.3 33.0 21.3 25.9 28.2 34.0	2 3 2 3 2
22 23 24 25	月 火 水 木 節 O18	コールスローサラダ まきがり汁 《全球立 ではん 牛乳 いわしのうめに ゆずかつおあえ ほうとう汁 コッペパン 牛乳 スラッピージョー マカロニサラダ はるさめスープ ®チーズ ではん 牛乳 えびしゅうまい (2・3) だいこんサラダ あつあげのちゅうかうまに ソフトフランスパン 牛乳 てりやきチキン イタリアンサラダ コーンスープ チョコケーキ により献立を変更する場合があります。	いわし がい かい	牛乳 ⊕チーズ +乳 わかめ	こまつな かぼちゃ にんじん チンゲンサイ にんじん	うめ もやし キャベツ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ たまねざ ほししいたけ	こめこりが) パンラマカるさ マカロこめ ここれんごれんごん がいも 対コガーキ	油油 カフリッグ できる イン・フェー・ファイン できる アン・ファイン できる アン・ファイン アン・	636 809 636 840 642 832 669 841 654 650	25.6 31.3 26.3 35.5 25.1 31.8 24.9 30.6 25.6 26.0	21.9 24.3 33.0 21.3 25.9 28.2 34.0 23.1	2 3 2 3 2 2