

2021年6月分学校給食予定献立表

堺市教育委員会

|        |    | 月   |   | 火  |  | 水  |   | 木  |   | 金   |  |   |   |   |
|--------|----|---|---|--|--|--|---|--|---|---|--|---|---|---|
| こんだて   |    |   |   | 1  | ごはん・牛乳<br>麻婆なす<br>揚げギョーザ<br>タンホータン                 | 2  | ごはん・牛乳<br>照り焼きハンバーグ<br>長崎天ぷら<br>ゴーヤチャンプルー<br>もやしの甘酢炒め | 3  | ごはん・牛乳<br>じゃがいものグラタン<br>チキンボールのカレー煮<br>ベジタブルスープ | 4   | ごはん・牛乳<br>さばの塩こうじ焼き<br>筑前煮<br>大豆とじゃこのごまがらめ<br>にんじんしりしり |   |   |   |
| おかずの内容 |    | 冷豚肉(挽肉)<br>にんにく<br>にんじん<br>油<br>赤みそ<br>しょうゆ<br>料理酒                | なす<br>土しょうが<br>たまねぎ<br>中華フィヨン<br>砂糖<br>豆板醤<br>片栗粉 | 冷豚肉(挽肉)<br>にんにく<br>にんじん<br>油<br>赤みそ<br>しょうゆ<br>料理酒 | 冷豚肉(挽肉)<br>にんにく<br>にんじん<br>油<br>赤みそ<br>しょうゆ<br>料理酒 | 冷豚肉(挽肉)<br>にんにく<br>にんじん<br>油<br>赤みそ<br>しょうゆ<br>料理酒   | 白ねぎ<br>しょうゆ<br>料理酒                                    | じゃがいも<br>砂糖<br>料理酒   | じゃがいも<br>牛乳<br>ホワイトソース                          | 冷さば<br>塩こうじ   | 三角切こんにやく<br>洗いごぼう<br>にんじん<br>油<br>しょうゆ<br>料理酒          |   |   |   |
|        |    | 冷ギョーザ   | 揚げ油   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | にがうり<br>花かつお<br>油<br>みりん<br>塩                         | 冷豚肉<br>セロリ<br>たまねぎ<br>油<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                        | キャベツ<br>にんじん<br>マカロニ<br>洋風フィヨン<br>塩             | 大豆水煮<br>小麦粉<br>揚げ油<br>しょうゆ<br>いり白ごま                                   | かえりちりめん<br>砂糖<br>みりん<br>しょうゆ<br>片栗粉                    |   |   |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ポーンストック<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう | マッシュルーム缶<br>にんじん<br>油<br>ハヤシルウ<br>トマトピューレ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 塩<br>白ねぎ<br>みりん<br>片栗粉   | 冷豚肉(ロース)<br>こしょう<br>ピーマン<br>にんじん<br>しょうゆ<br>みりん | 塩<br>料理酒<br>土しょうが<br>たまねぎ<br>砂糖                                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>一口魚菜天<br>砂糖<br>しょうゆ<br>削りぶし         | にんじん<br>じゃがいも<br>油<br>みりん<br>カレー粉               |   |   |
|        |    | まぐろ(油漬)<br>じゃがいも<br>塩   | たまねぎ<br>マヨネーズ風ドレッシング<br>こしょう                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 小松菜<br>緑豆春雨<br>中華フィヨン<br>オイスターソース<br>料理酒<br>こしょう<br>ごま油<br>コチジャン | 焼ちくわ<br>塩<br>揚げ油                                | 小麦粉<br>青のり  | 冷たまごやき   | ホールコーン缶<br>塩                                    | 冷むき枝豆<br>こしょう                                   |   |
| こんだて   | 7  | ごはん・牛乳<br>ハヤシライス<br>ツナとポテトのマヨネーズ焼き<br>キャベツのソテー                    | 8   | 黒糖パン・牛乳<br>サーモンフライ<br>きのこペンネ<br>カラシ                | 9  | ごはん・牛乳<br>焼きとり<br>タンタン春雨<br>ツナピーマン<br>キャベツとわかめの煮びたし  | 10  | ごはん・牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>ちくわの磯辺揚げ<br>小松菜のみそ汁<br>フルーツゼリー            | 11  | ごはん・牛乳<br>カレー肉じゃが<br>卵焼き<br>枝豆コーン<br>もやしのからしあえ                        |  |   |   |   |
| おかずの内容 |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ポーンストック<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 塩<br>白ねぎ<br>みりん<br>片栗粉                                | 焼ちくわ<br>塩<br>揚げ油   | 小麦粉<br>青のり                                      | 冷たまごやき  | ホールコーン缶<br>塩   | 冷むき枝豆<br>こしょう                                   |   |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ポーンストック<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう | マッシュルーム缶<br>にんじん<br>油<br>ハヤシルウ<br>トマトピューレ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 小松菜<br>緑豆春雨<br>中華フィヨン<br>オイスターソース<br>料理酒<br>こしょう<br>ごま油<br>コチジャン | 焼ちくわ<br>塩<br>揚げ油                                | 小麦粉<br>青のり  | 冷たまごやき   | ホールコーン缶<br>塩                                    | 冷むき枝豆<br>こしょう                                   |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ポーンストック<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう | マッシュルーム缶<br>にんじん<br>油<br>ハヤシルウ<br>トマトピューレ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 小松菜<br>緑豆春雨<br>中華フィヨン<br>オイスターソース<br>料理酒<br>こしょう<br>ごま油<br>コチジャン | 焼ちくわ<br>塩<br>揚げ油                                | 小麦粉<br>青のり  | 冷たまごやき   | ホールコーン缶<br>塩                                    | 冷むき枝豆<br>こしょう                                   |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>ポーンストック<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう | マッシュルーム缶<br>にんじん<br>油<br>ハヤシルウ<br>トマトピューレ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 小松菜<br>緑豆春雨<br>中華フィヨン<br>オイスターソース<br>料理酒<br>こしょう<br>ごま油<br>コチジャン | 焼ちくわ<br>塩<br>揚げ油                                | 小麦粉<br>青のり  | 冷たまごやき   | ホールコーン缶<br>塩                                    | 冷むき枝豆<br>こしょう                                   |   |
| こんだて   | 14 | ごはん・牛乳<br>かれいのから揚げみぞれかけ<br>厚揚げのチリソース<br>かきたま汁<br>ふりかけ             | 15  | ごはん・牛乳<br>ガイヤーン<br>小松菜と豚肉の甘辛炒め煮<br>ビーフンスープ         | 16   | ごはん・牛乳<br>キーマカレー<br>チーズフライ<br>和風サラダ<br>オレンジポンチ       | 17  | ごはん・牛乳<br>じゃがいものそぼろ煮<br>きびなごフライ<br>なすのみそ汁<br>ふりかけ                | 18  | ごはん・牛乳<br>チキンのトマトチーズ焼き<br>キャベツと豚肉のコチジャン炒め<br>きゅうりのおかか煮<br>ひじき入りポテトサラダ |  |   |   |   |
| おかずの内容 |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>しょうゆ<br>片栗粉                            | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>しょうゆ<br>片栗粉                            | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>しょうゆ<br>片栗粉                            | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>たまねぎ<br>しょうゆ<br>片栗粉                            | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |
| こんだて   | 21 | コッペパン・牛乳<br>アドボ<br>ちんげん菜のソテー<br>白いんげん豆のポターージュ                     | 22  | ごはん・牛乳<br>ブルコギ<br>揚げししゃも<br>キムチスープ                 | 23   | ごはん・牛乳<br>チンジャオロース<br>あんかけオムレツ<br>切干大根の煮びたし<br>鶏そぼろ  | 24  | ごはん・牛乳<br>ポークカレーライス<br>コロケ<br>キャロットソテー                           | 25  | ごはん・牛乳<br>あじフライ<br>高野豆腐のふくめ煮<br>さつまいものレモン焼き<br>おおかひじき                 |  |   |   |   |
| おかずの内容 |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                  | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう                       | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう        | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう |
| こんだて   | 28 | ごはん・牛乳<br>八宝菜<br>点心<br>わかめスープ                                     | 29  | ごはん・牛乳<br>鶏のから揚げ野菜あん<br>かぼちゃのうま煮<br>とうがのみそ汁        | 30   | ごはん・牛乳<br>揚げじゃがのそぼろかけ<br>さわらのみそ焼き<br>きゅうりの甘酢煮<br>卵の花 |   |  |   |   |  |   |   |   |
| おかずの内容 |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      |   |  |   |   |  |   |   |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      |   |  |   |   |  |   |   |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      |   |  |   |   |  |   |   |   |
|        |    | 冷豚肉(もも)<br>にんにく<br>しょうゆ<br>酢                                      | 冷豚肉(もも)<br>小松菜<br>しめじ<br>たまねぎ<br>油<br>しょうゆ<br>塩   | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう    | 冷豚肉(もも)<br>たまねぎ<br>冷液卵<br>料理酒<br>淡口しょうゆ<br>こしょう      |   |  |   |   |  |   |   |   |