

月		火				水				木				金						
<p>こんだて</p> <p>～旬の食べもの～ 【かぼちゃ】</p> <p>日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出て回ります。 かぼちゃは、「カンボジア」から日本に伝わったため「かぼちゃ」と呼ばれるようになったといわれています。 夏から秋に収穫され、冬まで保存ができる緑黄色野菜です。</p> <p>9・10月にG7参加国の料理が登場します。</p>	29		30		31		1		29		30		31		1					
	<p>ごはん・牛乳</p> <p>パンキンカレーライス</p> <p>☆じゃがいものバジル焼き</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>とうがんとみそ汁</p> <p>さばのしょうが煮</p>		<p>黒糖パン・牛乳</p> <p>ベトナム風汁麺</p> <p>肉だんごの甘酢煮</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>とっくわわのスープ</p> <p>タコライス風</p>													
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	635 21.5 28		580 25.0 30		573 22.8 32		599 25.3 24		635 21.5 28		580 25.0 30		573 22.8 32		599 25.3 24					
	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) かぼちゃ 35</p> <p>緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 20</p> <p>黄) たまねぎ 40 黄) 油 1</p> <p>赤) ボーンストック 1 トマトチップ 2</p> <p>緑) りんごピューレ 5 黄) カレールー 13</p> <p>ウスターソース 0.5 塩 0.01</p> <p>冷ししょう 0.02</p>		<p>赤) とうがんとみそ汁 20 青) 青ねぎ 2</p> <p>緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 3</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 2</p> <p>削りぶし 2</p> <p>赤) 冷さば 1 緑) 土しよが 2</p> <p>黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 1</p> <p>料理酒 1 しょうゆ 3.5</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>			
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>冷豚肉 25 緑) たまねぎ 10</p> <p>緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10</p> <p>黄) オリーブ油 1 バジル(乾) 0.08</p> <p>塩 0.2 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 20 青) 青ねぎ 2</p> <p>緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 3</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 2</p> <p>削りぶし 2</p> <p>冷さば 1 土しよが 2</p> <p>砂糖 1.5 赤) みりん 1</p> <p>料理酒 1 しょうゆ 3.5</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>			
	<p>堺のめぐみ 堺産産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜・・・9月11日, 21日, 22日, 29日 たまねぎ・・・8月31日, 9月1日, 5日 なす・・・14日</p>																			
<p>こんだて</p> <p>4</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>タンホタン</p> <p>豚キムチ</p>	G7献立 5		6		7		8		G7献立 5		6		7		8					
	<p>ごはん・牛乳</p> <p>タンホタン</p> <p>豚キムチ</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>☆あじのみりん干し</p>			
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	573 23.7 29		654 24.4 34		577 28.0 24		595 26.3 36		632 23.0 32		573 23.7 29		654 24.4 34		577 28.0 24					
	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>黄) 片栗粉 0.5</p>		<p>冷豚肉 20 青) 青ねぎ 2</p> <p>緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 7</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 4</p> <p>削りぶし 4</p> <p>冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 15</p> <p>緑) にんじん 5 赤) 焼くわ 2</p> <p>黄) 砂糖 2 しょうゆ 0.5</p> <p>みりん 0.5 削りぶし 1</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>			
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>冷豚肉 30 緑) キャベツ 30</p> <p>緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10</p> <p>黄) 油 1 キムチの素 0.7</p> <p>砂糖 2 しょうゆ 2</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 10 緑) きゅうり 5</p> <p>緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5</p> <p>赤) にんにく 0.05 緑) たまねぎ 1</p> <p>黄) トマトピューレ 2 黄) 油 3</p> <p>砂糖 0.5 塩 0.1</p> <p>酢 2 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 15</p> <p>緑) にんじん 5 赤) 焼くわ 2</p> <p>黄) 砂糖 2 しょうゆ 0.5</p> <p>みりん 0.5 削りぶし 1</p>		<p>冷豚肉 55 塩 0.1</p> <p>緑) にんにく 0.08 緑) 白ねぎ 0.1</p> <p>黄) 油 0.2 緑) りんごピューレ 2.5</p> <p>黄) 砂糖 0.8 赤) みりん 0.5</p> <p>料理酒 0.3 しょうゆ 2</p> <p>黄) 片栗粉 0.1</p>		<p>冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 黄) 油 0.5</p> <p>黄) 片栗粉 0.5</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>		<p>冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>冷うどん 10 緑) にんじん 10</p> <p>たまねぎ 20 黄) 油 0.3</p> <p>米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3</p> <p>ナンプラー 0.2 塩 0.3</p>			
	<p>9月19日 食育の日</p>																			
<p>こんだて</p> <p>11</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>☆焼きししゃも</p>	12		13		G7献立 14		15		G7献立 14		15		G7献立 14		15					
	<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>☆焼きししゃも</p>		<p>黒糖パン・牛乳</p> <p>チキンのトマトクリームペンネ</p> <p>☆大豆とひじきのサラダ</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>むらくも汁</p> <p>☆豚肉のしょうが焼き</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏肉のラタトゥイユ</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>だんご汁</p> <p>揚げじゃがのそぼろかけ</p>											
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	572 24.1 23		597 24.7 33		571 30.5 25		578 24.9 34		616 22.0 25		572 24.1 23		597 24.7 33		571 30.5 25					
	<p>緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) 冷うすあげ 0.3</p> <p>赤) 冷豆腐 25 赤) 乾わかめ 4</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 2</p> <p>削りぶし 2</p>		<p>冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト 20</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんにく 0.3</p> <p>赤) たまねぎ 10 緑) にんじん 30</p> <p>赤) マカロニ 15 黄) 油 1</p> <p>中華フイオン 1 赤) 牛乳 10</p> <p>黄) ホワイトルウ 8 赤) 粉末チーズ 3</p> <p>冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 10</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10 黄) 油 1</p> <p>赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4</p> <p>黄) 片栗粉 0.1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>削りぶし 2</p>		<p>冷豚肉 30 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) ズッキーニ 10</p> <p>赤) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.5 トマトチップ 7</p> <p>料理酒 0.1 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 15 緑) キャベツ 30</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 40</p> <p>赤) 焼かまぼこ 20 赤) 冷うどん 10</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 1.5</p>		<p>冷豚肉 25 糸こんにゃく 5</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) 油 40 黄) 油 0.3</p> <p>砂糖 1.5 しょうゆ 3.5</p> <p>みりん 0.5 削りぶし 1</p>		<p>冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト 20</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんにく 0.3</p> <p>赤) たまねぎ 10 緑) にんじん 30</p> <p>赤) マカロニ 15 黄) 油 1</p> <p>中華フイオン 1 赤) 牛乳 10</p> <p>黄) ホワイトルウ 8 赤) 粉末チーズ 3</p> <p>冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 10</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10 黄) 油 1</p> <p>赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4</p> <p>黄) 片栗粉 0.1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>削りぶし 2</p>		<p>冷豚肉 30 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) ズッキーニ 10</p> <p>赤) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.5 トマトチップ 7</p> <p>料理酒 0.1 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 15 緑) キャベツ 30</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 40</p> <p>赤) 焼かまぼこ 20 赤) 冷うどん 10</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 1.5</p>	
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>冷豚肉 25 糸こんにゃく 5</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) 油 40 黄) 油 0.3</p> <p>砂糖 1.5 しょうゆ 3.5</p> <p>みりん 0.5 削りぶし 1</p>		<p>冷豚肉 10 緑) きゅうり 5</p> <p>緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5</p> <p>赤) にんにく 0.05 緑) たまねぎ 1</p> <p>黄) トマトピューレ 2 黄) 油 3</p> <p>砂糖 0.5 塩 0.1</p> <p>酢 2 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 50 緑) 土しよが 20</p> <p>赤) にんにく 5 緑) たまねぎ 10</p> <p>黄) 砂糖 0.5 赤) みりん 0.5</p> <p>料理酒 0.5 しょうゆ 0.01</p>		<p>冷豚肉 30 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) ズッキーニ 10</p> <p>赤) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.5 トマトチップ 7</p> <p>料理酒 0.1 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 15 緑) キャベツ 30</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 40</p> <p>赤) 焼かまぼこ 20 赤) 冷うどん 10</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 1.5</p>		<p>冷豚肉 25 糸こんにゃく 5</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) 油 40 黄) 油 0.3</p> <p>砂糖 1.5 しょうゆ 3.5</p> <p>みりん 0.5 削りぶし 1</p>		<p>冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト 20</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) にんにく 0.3</p> <p>赤) たまねぎ 10 緑) にんじん 30</p> <p>赤) マカロニ 15 黄) 油 1</p> <p>中華フイオン 1 赤) 牛乳 10</p> <p>黄) ホワイトルウ 8 赤) 粉末チーズ 3</p> <p>冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 10</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10 黄) 油 1</p> <p>赤) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4</p> <p>黄) 片栗粉 0.1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>削りぶし 2</p>		<p>冷豚肉 30 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) ズッキーニ 10</p> <p>赤) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.5 トマトチップ 7</p> <p>料理酒 0.1 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 15 緑) キャベツ 30</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 40</p> <p>赤) 焼かまぼこ 20 赤) 冷うどん 10</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 1.5</p>	
	<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>																			
<p>こんだて</p> <p>25</p> <p>ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>☆かぼちゃとポトのサラダ</p>	G7献立 26		月見献立 27		28		29		G7献立 26		27		G7献立 26		27					
	<p>ごはん・牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>☆かぼちゃとポトのサラダ</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>月見汁</p> <p>☆牡蠣のみそマヨ焼き</p> <p>みたらしだんご</p>		<p>黒糖パン・牛乳</p> <p>じゃがいものズッパ</p> <p>☆ハンバーグの野菜ソース</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>ソーススパゲティ</p> <p>☆切干大根のサラダ</p>		<p>ごはん・牛乳</p> <p>豚汁</p> <p>三色ソテー</p> <p>コロッコ</p>											
<p>栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p>	616 21.5 27		645 26.5 23		647 28.4 28		627 21.2 26		616 21.5 27		645 26.5 23		647 28.4 28		627 21.2 26					
	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) トマトチップ 10 緑) トマトピューレ 10</p> <p>黄) ハヤシルウ 12 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.01 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 20 緑) ハセリ 0.1</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) じゃがいも 30 黄) 油 0.3</p> <p>黄) パター(有塩) 1 黄) 油 0.3</p> <p>洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 2</p> <p>塩 0.3 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2</p> <p>赤) えのき茸 5 緑) にんじん 10</p> <p>赤) 冷さといも 20 赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>淡口しょうゆ 4 赤) みりん 0.5</p> <p>削りぶし 2</p>		<p>冷豚肉 10 緑) キャベツ 15</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 焼くわ 10 黄) スパゲティ 30</p> <p>黄) 油 1 ボーンストック 1</p> <p>とんかつソース 10 ウスターソース 4</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 25 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) ズッキーニ 10</p> <p>赤) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 0.5 トマトチップ 7</p> <p>料理酒 0.1 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.01</p>		<p>冷豚肉 25 緑) にんにく 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) トマトチップ 10 緑) トマトピューレ 10</p> <p>黄) ハヤシルウ 12 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.01 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 20 緑) ハセリ 0.1</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) じゃがいも 30 黄) 油 0.3</p> <p>黄) パター(有塩) 1 黄) 油 0.3</p> <p>洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 2</p> <p>塩 0.3 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2</p> <p>赤) えのき茸 5 緑) にんじん 10</p> <p>赤) 冷さといも 20 赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>淡口しょうゆ 4 赤) みりん 0.5</p> <p>削りぶし 2</p>		<p>冷豚肉 10 緑) キャベツ 15</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 焼くわ 10 黄) スパゲティ 30</p> <p>黄) 油 1 ボーンストック 1</p> <p>とんかつソース 10 ウスターソース 4</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.02</p>			
<p>おかずの内容 (g)</p>	<p>冷豚肉 25 緑) にんにく 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) トマトチップ 10 緑) トマトピューレ 10</p> <p>黄) ハヤシルウ 12 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.01 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 20 緑) ハセリ 0.1</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) じゃがいも 30 黄) 油 0.3</p> <p>黄) パター(有塩) 1 黄) 油 0.3</p> <p>洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 2</p> <p>塩 0.3 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2</p> <p>赤) えのき茸 5 緑) にんじん 10</p> <p>赤) 冷さといも 20 赤) 焼かまぼこ 10</p> <p>淡口しょうゆ 4 赤) みりん 0.5</p> <p>削りぶし 2</p>		<p>冷豚肉 10 緑) キャベツ 15</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 焼くわ 10 黄) スパゲティ 30</p> <p>黄) 油 1 ボーンストック 1</p> <p>とんかつソース 10 ウスターソース 4</p> <p>塩 0.1 冷ししょう 0.02</p>		<p>冷豚肉 25 緑) にんにく 10</p> <p>赤) 冷うどん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) トマトチップ 10 緑) トマトピューレ 10</p> <p>黄) ハヤシルウ 12 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.01 冷ししょう 0.02</p>											