



月		火			水			木			金					
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			28 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ★鶏肉のマーメレード焼き			29 ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 さばのしょうが煮			30 ごはん・牛乳 パンパンキンカレーライス ★ホットサラダ					
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質			
		620	26.6	37	575	24.6	29	628	20.4	29						
おかずの内容(g)	<p>あか 筋肉・血液・骨・歯</p> <p>をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>(緑) 体の調子を整える食べ物</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>献立表について</p> <p>・単位はg(グラム)です。</p> <p>・食品の数量は中学年の量を示しています。</p> <p>・(冷)は冷凍品を示しています。</p> <p>・★はオープン献立です。</p>			<p>赤) 冷ペーコン 10 緑) 皮むきトマト 15</p> <p>黄) 白いんげん豆水煮 10 緑) セロリ 2</p> <p>緑) にんにく 0.3 緑) にんにじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 10</p> <p>洋風フイヨン 1 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 6 しょうゆ 0.3</p> <p>塩 0.4 しょうゆ 0.02</p> <p>黄) 砂糖 0.1</p> <p>赤) 冷鶏肉 50 黄) マーメレード 8</p> <p>しょうゆ 2 白ワイン 0.5</p> <p>緑) レモン汁 1.5 塩 0.2</p>			<p>赤) どうがん 20 緑) 小松菜 5</p> <p>緑) えのき茸 5 緑) にんにじん 10</p> <p>赤) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 15</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 2</p> <p>赤) 冷さば 10 緑) 土しよが 2</p> <p>しょうゆ 2 みりん 2.5</p> <p>料理酒 4</p>			<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんにじん 10</p> <p>緑) 青ねぎ 1 緑) にんにじん 10</p> <p>赤) じゃがいも 20 赤) 乾わかめ 0.3</p> <p>緑) たまねぎ 20 赤) 豆腐揚げ 5</p> <p>赤) トック 20 黄) 白ごま 1.5</p> <p>淡口しょうゆ 0.5 中華フイヨン 1.5</p> <p>塩 0.2</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>黄) ひまわり大豆水煮 15 緑) レタス 10</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) にんにじん 5</p> <p>黄) たまねぎ 10 赤) ハルメクケチャップ 1</p> <p>油 1 トマトケチャップ 5</p> <p>とんかつソース 3 ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.2 しょうゆ 0.01</p> <p>チリパウダー 0.01</p>			<p>赤) 冷チキンボール 30 つきこんにやく 5</p> <p>緑) キヤベツ 20 緑) 青ねぎ 1</p> <p>赤) にんにじん 10 緑) たまねぎ 15</p> <p>赤) 棒天 10 中華フイヨン 1</p> <p>淡口しょうゆ 0.3 赤) みりん 0.5</p> <p>削りぶし 0.3 削りぶし 1</p> <p>赤) 豚肉 30 緑) にんにく 0.2</p> <p>黄) じゃがいも 40 赤) 赤みそ 3</p> <p>黄) 砂糖 0.5 料理酒 1.5</p> <p>みりん 1.5 黄) トマトスライス 1</p>		
こんだて	2 黒糖パン・牛乳 野菜スープ ★ハンバーグの ケチャップソースかけ	3 ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼	4 コッペパン・牛乳 フォー ★ガーリックポテト	5 ごはん・牛乳 とつくとわかめのスープ タコライス風	6 ごはん・牛乳 塩ちゃんこ汁 ★豚肉のみそマヨガーリック 焼											
栄養価	573 25.9 33	573 25.3 25	572 22.8 34	582 23.4 24	572 24.5 24											
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) キヤベツ 25</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5</p> <p>洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 3</p> <p>塩 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷チキンボール 1個 緑) ビーマン 3</p> <p>緑) にんにじん 5 緑) たまねぎ 10</p> <p>トマトケチャップ 7 ウスターソース 1</p> <p>黄) 塩 0.5 黄) 砂糖 0.3</p> <p>油 0.01 黄) 片栗粉 0.3</p>	<p>赤) 青ねぎ 1 緑) にんにじん 10</p> <p>黄) じゃがいも 20 赤) 冷すあげ 3</p> <p>黄) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 7</p> <p>赤) 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) 白ねぎ 3</p> <p>緑) にんにじん 5 緑) たまねぎ 30</p> <p>赤) 焼かまぼこ 10 赤) 鶏卵 30</p> <p>黄) 砂糖 1 赤) みりん 1</p> <p>淡口しょうゆ 2 しょうゆ 2</p> <p>削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷ペーコン 13 緑) にんにく 0.3</p> <p>黄) じゃがいも 60 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01 黄) 砂糖 0.2</p> <p>しょうゆ 1 黄) 塩 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>緑) ちんげん菜 10 緑) にんにじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3</p> <p>黄) 米粉平麺 12 黄) 油 0.5</p> <p>中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 1</p> <p>ナンパン 0.2 塩 0.3</p> <p>赤) 冷ペーコン 13 緑) にんにく 0.3</p> <p>黄) じゃがいも 60 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01 黄) 砂糖 0.2</p> <p>しょうゆ 1 黄) 塩 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>黄) ひまわり大豆水煮 15 緑) レタス 10</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) にんにじん 5</p> <p>黄) たまねぎ 10 赤) ハルメクケチャップ 1</p> <p>油 1 トマトケチャップ 5</p> <p>とんかつソース 3 ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.2 しょうゆ 0.01</p> <p>チリパウダー 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) 青ねぎ 1 緑) にんにじん 10</p> <p>赤) じゃがいも 20 赤) 乾わかめ 0.3</p> <p>緑) たまねぎ 20 黄) 白ごま 1.5</p> <p>赤) 油 0.5 中華フイヨン 1.5</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 皮むきトマト 10</p> <p>黄) ひまわり大豆水煮 15 緑) レタス 10</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) にんにじん 5</p> <p>黄) たまねぎ 10 赤) ハルメクケチャップ 1</p> <p>油 1 トマトケチャップ 5</p> <p>とんかつソース 3 ウスターソース 0.5</p> <p>塩 0.2 しょうゆ 0.01</p> <p>チリパウダー 0.01</p>	<p>赤) 冷チキンボール 30 つきこんにやく 5</p> <p>緑) キヤベツ 20 緑) 青ねぎ 1</p> <p>赤) にんにじん 10 緑) たまねぎ 15</p> <p>赤) 棒天 10 中華フイヨン 1</p> <p>淡口しょうゆ 0.3 赤) みりん 0.5</p> <p>削りぶし 0.3 削りぶし 1</p> <p>赤) 豚肉 30 緑) にんにく 0.2</p> <p>黄) じゃがいも 40 赤) 赤みそ 3</p> <p>黄) 砂糖 0.5 料理酒 1.5</p> <p>みりん 1.5 黄) トマトスライス 1</p>											
こんだて	9 コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ ★かぼちゃのチーズ焼き ミックスジャム	10 ごはん・牛乳 赤だし 揚げじゃがのそぼろかけ	11 コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペンネ ★豆とひじきのサラダ	12 月見献立 ごはん・牛乳 月見汁 ★鮭のマヨみそ焼き みたらしだんご	13 コッペパン・牛乳 ポトフ チリコンカン											
栄養価	573 21.4 34	589 19.6 28	615 25.5 33	619 23.0 22	583 24.2 33											
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 20</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>洋風フイヨン 1 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) かぼちゃ 40</p> <p>緑) たまねぎ 10 赤) とろけるチーズ 10</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>赤) えのき茸 5 赤) 冷すあげ 3</p> <p>赤) 豆腐 30 赤) 乾わかめ 0.3</p> <p>黄) ふ 2 赤) 赤みそ 7</p> <p>赤) 豆みそ 5 削りぶし 2</p> <p>黄) じゃがいも 60 黄) 油 6</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 15</p> <p>緑) にんにじん 10 しょうゆ 1</p> <p>黄) 砂糖 1.5 料理酒 0.5</p> <p>みりん 0.5 黄) 油 0.5</p> <p>黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) 皮むきトマト 20</p> <p>緑) しめじ 5 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) マカロニ 15 赤) 牛乳 10</p> <p>赤) 粉末チーズ 3 洋風フイヨン 1</p> <p>黄) ホワイトルウ 8 洋風フイヨン 1</p> <p>黄) 砂糖 0.5 塩 0.3</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>赤) 大豆水煮 15 緑) にんにじん 7</p> <p>赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 2</p> <p>黄) 砂糖 2 許 2</p> <p>しょうゆ 3 和がらし 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 10</p> <p>緑) えのき茸 5 緑) にんにじん 10</p> <p>黄) 冷さといも 20 淡口しょうゆ 4</p> <p>みりん 0.5 塩 0.01</p> <p>だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷鮭(甘塩) 30 緑) たまねぎ 10</p> <p>緑) にんにく 3 赤) 白みそ 3</p> <p>油 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 20 黄) 白ねぎ 20</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 30</p> <p>油 0.3 洋風フイヨン 0.2</p> <p>トマトケチャップ 7 とんかつソース 2</p> <p>ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.01</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.01</p>												
こんだて	9月12日は月見献立です 日本では旧暦の8月15日を「十五夜」とよび、月見をする習慣があります。 今年の「十五夜」は9月17日ですが、給食では12日に月見献立として、「月見汁」と「みたらしだんご」が登場します。	17 ごはん・牛乳 ハヤシライス ★かぼちゃとポテトのサラダ	18 コッペパン・牛乳 中華風コーンスープ ★アドボ	19 ごはん・牛乳 みそ汁 肉じゃが ★焼ししゃも	20 ごはん・牛乳 鶏なんぼうどん もずくのかけ揚げ ふりかけ											
栄養価	619 21.5 27	575 26.5 39	570 24.0 23	600 19.8 25												
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 20 緑) たまねぎ 50</p> <p>黄) 油 1 トマトケチャップ 10</p> <p>緑) トマトピューレ 10 黄) ハヤシルー 12</p> <p>ウスターソース 1 塩 0.01</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) きゅうり 5</p> <p>緑) かぼちゃ 20 緑) にんにじん 5</p> <p>黄) じゃがいも 20 塩 0.05</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1</p> <p>酢 1 黄) トマトスライス 1.5</p>	<p>赤) 冷ペーコン 5 緑) クリームコーン缶 20</p> <p>緑) パセリ 0.2 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20</p> <p>中華フイヨン 1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>しょうゆ 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 50 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) たまねぎ 10 黄) 砂糖 2</p> <p>しょうゆ 3 酢 2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 小松菜 10 緑) えのき茸 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 赤) 冷すあげ 3</p> <p>赤) 冷豆腐 25 赤) 乾わかめ 0.3</p> <p>赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4</p> <p>削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 25 系こんにやく 15</p> <p>緑) 三度豆 5 緑) にんにじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 40</p> <p>黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5</p> <p>みりん 0.5 しょうゆ 3</p> <p>削りぶし 3</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 棒天 10 黄) ワンタン皮 8</p> <p>中華フイヨン 1 黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.05</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷豆腐 60 緑) 干しいたけ 0.2</p> <p>黄) 油 0.5 中華フイヨン 0.5</p> <p>赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1</p> <p>黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5</p> <p>料理酒 0.5 豆板醤 0.1</p> <p>黄) 片栗粉 0.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) たけのこ水煮 20 緑) ちんげん菜 15</p> <p>緑) 土しよが 0.5 緑) にんにじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 30 赤) 冷厚揚げ 50</p> <p>黄) 油 0.5 中華フイヨン 1</p> <p>オイスターソース 1.5 しょうゆ 3</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> <p>ガーリック 0.02 黄) 片栗粉 0.1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 5 緑) ビーマン 5</p> <p>緑) にんにじん 5 黄) じゃがいも 40</p> <p>黄) 油 10 しょうゆ 0.2</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷豆腐 60 緑) 干しいたけ 0.2</p> <p>黄) 油 0.5 中華フイヨン 0.5</p> <p>赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1</p> <p>黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5</p> <p>料理酒 0.5 豆板醤 0.1</p> <p>黄) 片栗粉 0.5 黄) ごま油 0.3</p>												
こんだて	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・8月29日、9月19日、25日	24 ごはん・牛乳 豚汁 三色ステーキ コロケ	25 おさつパン・牛乳 小松菜のタンタン麺 ★焼シューマイ	26 ごはん・牛乳 厚揚げの中乳煮 ★ツナビー焼	万博献立 27 中国 ごはん・牛乳 ワンタン 麻婆豆腐											
栄養価	630 20.5 27	597 25.3 29	637 21.4 32	577 23.6 23												
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 18 つきこんにやく 10</p> <p>緑) ささぎごぼう 10 緑) 青ねぎ 10</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷すあげ 3 赤) 赤みそ 7</p> <p>赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>緑) ホールコーン缶 20 緑) キヤベツ 20</p> <p>黄) 油 5 黄) 塩 0.5</p> <p>しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.05</p> <p>黄) 冷コロケ(野菜) 1個 黄) 油 5.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10</p> <p>緑) 小松菜 20 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) 土しよが 1 緑) にんにじん 10</p> <p>緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.5</p> <p>黄) 冷中華麺 45 黄) 油 0.5</p> <p>黄) あたりごま 2 豆板醤 0.2</p> <p>中華フイヨン 2 黄) 砂糖 1</p> <p>しょうゆ 1 赤) 赤みそ 10</p> <p>料理酒 0.5 塩 0.01</p> <p>しょうゆ 0.01 黄) ごま油 0.5</p> <p>赤) 冷シューマイ 2個</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10</p> <p>緑) たけのこ水煮 20 緑) ちんげん菜 15</p> <p>緑) 土しよが 0.5 緑) にんにじん 15</p> <p>緑) たまねぎ 30 赤) 冷厚揚げ 50</p> <p>黄) 油 0.5 中華フイヨン 1</p> <p>オイスターソース 1.5 しょうゆ 3</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> <p>ガーリック 0.02 黄) 片栗粉 0.1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 5 緑) ビーマン 5</p> <p>緑) にんにじん 5 黄) じゃがいも 40</p> <p>黄) 油 10 しょうゆ 0.2</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷豆腐 60 緑) 干しいたけ 0.2</p> <p>黄) 油 0.5 中華フイヨン 0.5</p> <p>赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1</p> <p>黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5</p> <p>料理酒 0.5 豆板醤 0.1</p> <p>黄) 片栗粉 0.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 棒天 10 黄) ワンタン皮 8</p> <p>中華フイヨン 1 黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.05</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷豆腐 60 緑) 干しいたけ 0.2</p> <p>黄) 油 0.5 中華フイヨン 0.5</p> <p>赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1</p> <p>黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 1.5</p> <p>料理酒 0.5 豆板醤 0.1</p> <p>黄) 片栗粉 0.5 黄) ごま油 0.3</p>												
こんだて	30 黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ★ツナサラダ	くるで、万博! Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター・ミックスマグ														
栄養価	629 22.6 31	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。 今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかつとして食べる人が多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。														
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>ラーメン</p> <p>パオズ</p> <p>水ギョーザ</p> <p>ごま団子</p>														
栄養価	629 22.6 31	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。 今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかつとして食べる人が多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。														
おかずの内容(g)	<p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>														
栄養価	629 22.6 31	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。 今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかつとして食べる人が多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。														
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>														
栄養価	629 22.6 31	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。 今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかつとして食べる人が多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。														
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>														
栄養価	629 22.6 31	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。 今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかつとして食べる人が多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。														
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>														
栄養価	629 22.6 31	2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。 今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかつとして食べる人が多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。														
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにじん 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5</p> <p>トマトケチャップ 20 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キヤベツ 25 緑) にんにじん 5</p> <p>緑) レモン汁 1.2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>酢 1 しょうゆ 1.2</p> <p>黄) 油 1 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 0.01</p>	<p>赤) 冷ウインナー 15 緑) マツタケルーフ缶 10</p> <p>緑) ビーマン 3 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんに</p>														