平成	<b>艾</b> 29年 (2017年) 3月		こんだて表〔小学	校Bブロック〕		西宮市教育委員会 学校給食課
月日	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日 (金)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)
献立名	パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いよかん	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) はくさいスープ ひなあられ	パン ジョア ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごスープ	カレーライス (ごはん) カレーライス (ルウ) ぎゅうにゅう ナムル	てまきごはん (ごはん) てまきごはん (てまきのり) ぎゅうにゅう きゅうにくのつくだに たくあんづけ ばちじる	1年生~5年生 くろパン ぎゅうにゅう はるまき (揚) フレンチサラダ フォーガー
材料名および使用量(g	ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● じゃがいも 50 ● たまねぎ 40 ▲ にんじゅずこ 4 ■ バター にゅう 40 ● しむしょう 0.02 あぶシブイヨン 6.5  デキークブイヨン 0.5	ぎゅうにゅう 1本 ●   えび	パン 1こ ■  ジョア (ブレーン) 1本 ●  ポークソーセージ (学) 2本 ● スパゲティ 15 ■ スパゲティ 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ しんにく 0.1 ▲ しお 0.3 こしょう 0.02 チリパブあぶら 1 ■ ぶたにく 20 ● たまれざ 25 ▲ たまむざ 25 ▲ の.0 0.02 チリパブあぶら 1 ■  ぶたにく 20 ● たまおざ 25 ▲ たまむざ 25 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しようゆ (淡) 2 しよう 0.72 こしょう 0.02 でんぷん 1 ■ チキンブイョン 3	ぶたにく 35 ★ 50 ★ 40 ★ 40 ★ 40 ★ 40 ★ 40 ★ 40 ★ 4	てまきのり 1袋 ●	1
E/P <b>月日</b>		668/26.8 ( <b>水</b> )	587/28.4 3月9日(木)	686/22.0 <b>3月10日(金)</b>	600/24.9 3月13日(月)	580/20.2 3月14日 (火)
献立名	6年生(卒業おめでとう給食) くろパン ぎゅうにゅう はるまき(揚) ★えびフライ(揚) フレンチサラダ フォーガー いちご ◆パナナ ◆オレンジ	卒業をお祝いして、 「6年生卒業おめで とう給食」のセレク	ちゅうかどん (ごはん) ちゅうかどん (具) ぎゅうにゅう とうふスープ	バン ぎゅうにゅう ポークコロッケ(揚) ちゅうかサラダ コンソメスープ	カレービラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ ぶどうゼリー	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ (揚) のっぺいじる
材料名および使用量(g)	1	ト給食をおこないます。  ★: 2つの主菜の中から1つをえらんでください  ◆: 2つの果物の中から1つをえらんでください	SO	パラウン 1 1	60 ■ 3 ■ 60 3 ■ 60 3 ■ 60 3 ■ 60 3 ■ 60 3 ■ 60 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50	正めうにゅう 1本 ● 150
E/P	725/27.1	0.840.8 (±)	585/24.8	672/23.2	631/23.5	594/25.5
献立名	バン ぎゅうにゅう ポークビーンズ だいこんサラダ	3月16日 (木) ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう いちご	3月21日(火) ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) ゆでキャベツ わふうドレッシング ちゅうかそば	3月22日 (水) パン ぎゅうにゅう きゅうにくのトマトソースに こふきいも たまごスープ	3月23日 (木) ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ ごまずあえ みそしる	☆新融笠☆ A ブロック 1 日 B ブロック 1 4 日
材料名および使用量(g	パン ぎゅうに	いとこんにゃく 40 ごぼう 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20	E	ぎの	正め	のつペいじる のつペいじる 答案がある。 答案がある。 を対すって「のった」、「のった」、「のった」、「のった」、「のった」、「ないののではない。」、「ないののではない。」、「ないののではない。」、「ないのではない。」、「ないのではない。」、「ないのではない。」、「ないのではない。」、「ないないない。」、「ないないないない。」、「ないないないない。」、「ないないないないないないないないない。」、「ないないないないないないないないないないないないないないないないないないない

地産地消!2016年度第9弾! ~生産者とつながる学校給食をめざして~

616/21.3

### 西宮産の「みずな」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する (食べる) ことをいいます。

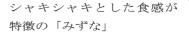
西宮産のみずなは、小学校Aブロックは10日・Bブロッ クは7日・中学校は8日の「ばちじる」で使用します。

「ばちじる」は播州地方の郷土料理です。「ばち」とはそう めんを作るときの先端部分をいい、三味線のばちに似てい ることから、この名前がつきました。

今月のみずなは、瓦木地区・上ケ原地区・鷲林寺地区で収



619/27.7





す。

出荷前の「みずな」

603/26.0

632/23.0

660/28.4

サマヨサンド (バン) さはん きゅうにゅう きゅうにゅう さんまのつに にまめ まゅうにゅう にくだんだスープ ヨーグルト とりにくのからあげ (揚) ケチャップに いよかん きゅうにゅう にまか かきたまじる かきでう (湯) ロンソメスープ までう (フレーク) 20 ● きゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● だゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● だゅうにゅう 1本 ● たまむぎ 50 ▲ さとう 15 ▲ よっりゅうにゅう 1を ● たったのじん 10 ▲ トゥトのション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		29年(2017年	2月2日(木)	0月2日(会)				西宮市教	育委員会 学校給食課   <b>2月10日(金</b> )
1	献立	ツナマョサンド (バン) ツナマョサンド (サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに にまめ みそしる	ぎゅうにゅう ポークソーセージ マカロニマヨサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう にくだんごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにくのからあげ (揚) たくあんのごまあえ かすじる	ケチャップに いよかん	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみハンバーグ ごまあえ かきたまじる	4年生以外の学年 くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふスープ
### 14	料名および使用量(g	まり、	ぎさししは は は は は は は は は は は が は が は が は が は	ぎゅうにゅう 1本 ● 1本 ● 2本 ● 2本 ● 2本 ● 2本 ● 2本 ● 2本 ●	3 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 1	ぎゅうにゅう 1本 ● 50 ● 0.4	<ul> <li>1本●</li> <li>35 ●</li> <li>35 ●</li> <li>35 ●</li> <li>35 ●</li> <li>35 ●</li> <li>36 ●</li> <li>36 ●</li> <li>37 ●</li> <li>38 ●</li> <li>39 ●</li> <li>40 ●</li> <li>50 ▲</li> <li>50 ▲</li> <li>50 ●</li>     &lt;</ul>	ぎとうふハンハーダ (学) おぶどとりまされたう 1.5 ■ 6.5 ▲ 1.5 ■ 6.5 ▲ 1.5 ■ 6.5 ▲ 1.7 □ 1.	ぎゅうにゅう 1本 ● 1尾 ● 1尾 ● 1尾 ● 1尾 ● 1
### (1997) 1997	_								
本語   1	献立名	4年生(1/2成人おめでとう給食) くろパン ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ししゃものからあげ(揚) ゆでキャベツ イタリアンドレッシング とうふご オレンジ	4年生のみなさん 10さいおめでと うございます。生 まれてから10 年、みなさん大き	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ジョア さばのチョリム ひじきのいために みそしる	バン ぎゅうにゅう ぎょうざ (揚) ちゅうかサラダ かぶらスープ	キャベッとぶたにくのみそいためどん (ごはん) キャベッとぶたにくのみそいためどん (具) ぎゅうにゅう すましじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース はくさいスープ こつぶだいふく	パン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース はくさいスープ ももゼリー
F	材料名および使用量g	ぎゅうにゅう 1本 ● 1尾 ● 1	4年おと、ういと、対し、は、でこかを成り、でこかをはいいでは、は、でこれなどのでは、でこかをは、でこれなどのでは、でこかをは、でこかをは、でこかをは、のでは、ののでは、ののでは、ののでは、ののでは、ののでは、ののでは、のので	***	ジさねにしさみせす チちだあひこにしさあかたえねけことあわたえねけこにしさあわたえねけこにしてもあわたえねけこの、0.2	ぎゅうにゅう 1本 ● 2c ● 3c ● 4 ● 4c ● 5c を 4 ● 10 ● 10 ● 10 ● 10 ● 10 ● 10 ● 10 ●	が キにたしにあさしせごでぎかとねけこししみし **********************************	● 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18	***  **  **  **  **  **  **  **  **  *
ボン (共興県産)				708/21.3	595/26.9				631/22.4
黄ゆうにゆう   1本 ●   ぎゅうにゅう   1本 ●   ぎゅうにゅう   1本 ●   1本 ●   ぎゅうにゅう   1本 ●   1x	献立	バン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ホワイトシチュー いちご	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき (揚) ナムル みそしる	バン ぎゅうにゅう ぎゅうにくのトマトソースに こふきいも ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ジョア さけのかおりあえ (揚) みそラーメン	パン ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ミックスフルーツ	いりまめごはん ぎゅうにゅう はるまき (揚) ゆでやさい わふうドレッシング	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ じゃぶにのしょうがふうみ ごまあえ	A ブロック 2 日
	料名および使用量	ぎゅうにゅう 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35	ざいしせであしさかもごししがあふかれたおけこの 1 本 ● 1 切 ● 1 0 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0 1 0	本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   150 ●   1本 ●   150 ●	1本	本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   15	おき は	ぎふりかけ() 1 本 ● 1 接 ● 1 1 接 ● 1 1 接 ● 1 1 2 0 ● 1 1 2 0 ● 1 1 2 0 ● 1 1 2 0 ● 1 1 2 0	下の、はくさい・だいこん・にんじん・ほうれんそうの人 にんじん・ほうれんそうの人 ったスープです。おいして 栄養豊かな変野菜をたっぷり食べましょう。 A ブロック17日 B ブロック28日 じゃぶ煮のしょうが風味 昨年度の「あったらいいなって 最近です。「じゃぶ煮」 ばれた作品です。「じゃぶ煮」
	E/P	603/25.1	638/23.5	•		635/23.7	594/23.6	583/23.6	

## 地産地消!2016年度第8弾! ~生産者とつながる学校給食をめざして~

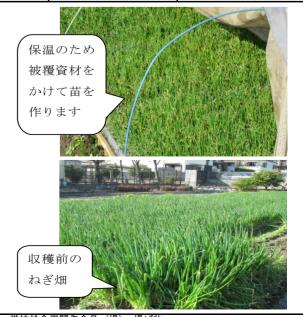
## 西宮産の「ねぎ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食 べる)ことをいいます。

西宮産のねぎは、小学校Aブロックは24日・Bブロックは7 日・中学校は8日の「かすじる」で使用します。

「かすじる」には西宮産のねぎのほかに、西宮産のさけかすと 兵庫県産の大豆でつくったみそも使用します。





E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる)■印…黄色の食品(熱や力のもとになる)▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる)(学)…学校給食用開発食品(揚)…揚げ物 \*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から) \*献立表は右のQRコードからもアクセスできます



平成29年(2017	'年)1月		こんだて表[イ]	\学校Bブロッ	ク〕	西宮市教育委	員会 学校給食課
1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)
パン ぎゅうにゅう ケチャップに ツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに(揚) ごまあえ みそしる		ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに ゆでやさい わふうドレッシング ぞうに	パン ぎゅうにゅう バター ポークソーセージ こふきいも はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) ナムル わかめうどん	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンネのミートソース たまごスープ
ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリンピース 5 ▲ ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 1.6 ■ しお	ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ しょうけん (濃) 1.8 ■ さとう 1.8 ■ かりん 0.5 ■ まつい の でんぷら はようゆ (濃) 1.6 ● さとう 0.8 ■ あぶらあげ 4 ● かめ 0.7 ● たまねぎ 20 ▲ ねぎ いかめ 0.7 ● たまない (粉末) 0.05 ●	ハンバーグ(学) 1 こ ● トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 ぶどうしゅ (赤) 2 ■ しお 0.2 ■ トヤベツ 0.2 ■ スライスチーズ 1枚 ● ジョア(プレーン) 1本 ● もやし 20 ▲ たけのこ(水煮)にら 7 ▲ えのきたけ 8 ▲ しょうゆ(淡) 1.2 しお 0.9 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイヨン 12	むぎ 3 ■ とりにく 32 ● あぶらあげ 4 ● ごぼう 20 ▲ にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 こんぶ (粉末) 0.05 ● しょうゆ (濃) 4 世いしゅ 3 しお 0.4 ぎゅうにゅう 1本 ● コロッケ (学) 1 こ ● あぶら 11 ■ キャベツ 35 ▲	ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうが 0.6 セ しろみそ 3 ■ せいしゅ 0.6 レモンじる 1 ▲ ブロッコリー 30 ▲ ささみ 10 ● かまぼこ 5 ● もち 40 ■ しいたけ 0.5 ▲ にんじん 10 ▲ だいこん ほうれんそう (西宮産) けずりぶし 3 しょうゆ (淡) 1.4 しょうゆ (濃) みりん 0.5 しお 0.2	ぎゅうにゅう 1本 ● バター 1こ ■ ボークソーセージ (学) 2本 ● じゃがいも 0.2 はるさめ 5 ■ しいたけ 0.3 ▲ はくさい 30 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ (淡) 1.5 せいしゅ 1 しお 0.8 ごまあぶら 7キンブイヨン 10 ポークブイヨン 4	ぎゅうにゅう 1本 ●	ぎゅうにゅう 1本 ● ポケットチーズ 1こ ● ペンネ 18 ■ ぎゅうにく(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 8 ▲ パセリ 0.5 ▲ にんにく トマトピューレー ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゅ(赤) 0.3 ぶらう 0.01 あぶら 0.5 ■ たまねぎ 25 ▲ にんじん ほうれんそう しょうゆ(淡) 2
650 / 25 4	644 / 25 8	621 /27 8	703 /24 7	711 /20 8	609 / 23 6	632 / 26 3	626/26.6
	·						020/ 20. 0
パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かぶらクリームシチュー	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ばちじる やわらかくろまめ	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ ぽんかん	ごはん ぎゅうにゅう いかのてりに たくあんのおかかあえ トック	さつまいもパン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーふう(揚)	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう	ごはん ジョア ぶりのあまからに(揚)	【新献立】 A:20日(金) B:31日(火)
ぎゅうにゅう 1本 ● ベーコン (学) 3 ● ぶたにく 30 ● 1 でかいも 30 ■ たまねぎ 20 ▲ かぶ (葉) 7 ▲ にんじん 15 ▲ セロリー 0.8 ▲ でがなー 4 ■ ぎゅうにゅう 0.9 こしょう 0.9 こしょう あぶら 7 → 0.3 ■ チキンブイヨン 2 みかん (缶) 30 ● へののののののののののののののののののののののののののののののののののの	ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 35 ● こんにゃく 10 にんじん 15 ▲ にんじん 15 ▲ にぼう 10 ▲ たけのこ (水煮) 10 ▲ さやいんげん 3 ▲ はずりぶし 0.6 こんぶ (粉末) しょうゆ (濃) とうみりん 1.3 せいしゅ 0.8 しお 0.1 そうめん (ばち) あばくさい 20 ▲ なずな けずりがし 3.5 ■ にようゆ (濃) しょうゆ (淡) しょうゆ (次) 0.5 ■ 0.05 ■ 0.4	パン 1 こ ■ 8 ■ 5 0 0 1 1 本 ● 3 3 3 ■ 0 0 0 1 ぎゅうにゅう 1 本 ● 3 5 0 1 本 0 0 0 1 が が が も 6 0 ■ 5 0 1 本 0 0 5 1 本 0 5 1 本 0 0 5 1 本 0 0 5 1 本 0 0 5 1 本 0 0 5 1 本 0 0 5 1 本 0 0 5 1 本 1 エ 本 1 本 1 本 1 本 1 本 1 本 1 本 1 本 1	正め 80 ■ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ■ いか (リング) 50 ■ しょう 1.7 ■ せいしゅ 1.2 みりん の.8 でんぷん 0.4 ■ かてくあんづけ 15 ■ たりにく おあんづけ 15 ■ たいさい 20 ■ にんにく にんじん 10 ■ なぎにんにく 0.1 ■ しお 0.9 こしょう チャークブイヨン 4	ぎゅうにゅう 1本 ● 40 ● しょうが 0.8 ▲ ぶどうしゅ (赤) 2.3 しょうけん (濃) 1 でんぷん 6 ■ あぶら 3 ■ じゃがいも 40 ■ あぶらじん あぶら 20 ▲ たまなじん カチチターフス 2 きまねぎ 30 ▲ たんじり しま 0.5 ▲ しま 15 → しま	ぎゅうにく 35 ● 10	ジョア (プレーン) 1本 ● 60 ● 0.5 ■ 60 ● 0.5 ■ 0	きりだいこんと こうやがいこんを こうで、 をいいで、 をで、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、 で、
	1月1日(水) パッ ぎゅうけい かっち	パン ぎゅうにゅう	1月11日(水)	1月1日(水)	1月1日 (水)	□ 1月11日(水)	1月11日(水)

588/23.2

# 地産地消!2016年度第7弾!

~生産者とつながる学校給食をめざして~

#### 西宮産の「ほうれんそう」・「米」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)こと をいいます。

724/26. 1

西宮産のほうれんそうは、小学校Aブロックは13日・Bブロックは17 日・中学校は11日の「雑煮」で使用します。

また、西宮産の米は、小学校Aブロックは23日・Bブロックは16日の 「とりごぼうごはん」で、中学校は30日の「いり豆ご飯」で使用します。 今月の地産地消の「ほうれんそう」は瓦木地区で、「米」は名塩・山口地区 で収穫されたものです。

11月の終わ りごろから保 温・保湿のため 被覆資材をか ぶせます

601/26. 1

694/21.3



706/29.2

根っこをつけ て出荷してい ます

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品 (揚)…揚げ物

592/26.4

\* 西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)

\*献立表は右のQRコードからもアクセスできます

622/23.1



	十八八〇十八〇								XD/ D/						. 其云 于似作	
月日	12月1日(7	木)	12月2日(	(金)	12月5日	(月)	12月6日(火	()	12月7日(	水)	12月8日(	木)	12月9日(	余)	12月12日	(月)
<del></del>	ごはん	1 ./	パン		ちゅうかふうピラフ	.,,,	ごはん	<del></del>	チキンマヨサンド(パン)		ごはん	1.7	パインパン		カレーライス(ごはん)	
<b>_</b>													•			
献	ジョア		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		チキンマヨサンド(サラク	ダ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		カレーライス(ルウ)	
	メルルーサのたつたあけ	げ(揚)	バター		にくだんごスープ		ししゃものからあげ(揚)		スライスチーズ		あじつけのり	l.	さけのからあげ(揚)		ぎゅうにゅう	
立	ゆでキャベツ		ペンネのミートソース		みかん		ごまずあえ		ぎゅうにゅう		ごもくまめに		ゆでやさい		フレンチサラダ	
名	ごまドレッシング		チキンスープ				さつまじる		とうふスープ		だいこんのおかかあえ		イタリアンドレッシング			
	きつねうどん		, , , , ,				C 2 8 0 0		C)3//( )		720 270070373 73 0372		ビーフンスープ			
	こめ		パン	1 こ ■	こめ(西宮産)	65 ■			パン(スライス)	1こ ■			パインパン	1こ■		85 ■
	ジョア(プレーン)	1本 ●	ぎゅうにゅう	1本 ●	むぎ	3 ■	ぎゅうにゅう	1本 ●	むしささみ	20 •	ぎゅうにゅう	1本 ●	ぎゅうにゅう	1本 ●	ぎゅうにく	35 ●
	メルルーサ	1 七刀 ●	バター	1.7 ■	ぶたにく	30 ●	からふとししゃも	2尾●	キャベツ	30 ▲	あじつけのり	1袋 ●	さけ	1 七刀 ●	たまねぎ	50 ▲
					-11			-								40 <b>■</b>
	しょうが		ペンネ		しいたけ		でんぷん		にんじん		とりにく	30 ●		0. 3	じゃがいも	
	しょ <b>う</b> ゆ(濃)	2.6	ぎゅうにく(ミンチ)	15 ●	たまねぎ		あぶら	2 ■	マヨネ―ズ	6 ■	だいず	8 •	こしょう	0. 03	にんじん	20 🔺
	みりん	0. 2	とりレバー (缶)	3 ●	にんじん	15 ▲	まぐろ(フレーク)	6 ●	しお	0. 2	ちくわ	10 ●	でんぷん	6 ■	グリンピース	5 🔺
l	でんぷん	6 ■	たまねぎ	30 ▲	しょうゆ (濃)			0.3	スライスチーズ	1 枚 ●	じゃがいも	60 ■	あぶら	3 ■	しょうが	0.5 🔺
材													ブロッコリー			
	あぶら		にんじん	8 🔺	- **	0. 4			ぎゅうにゅう		こんにゃく	20			にんにく	0.2 🔺
料	キャベツ	35 ▲	パセリ	0.5 ▲	こしょう	0. 01	くきわかめ	0.5 ●	ぶたにく	10 •	にんじん	20 🔺	イタリアンドレッシング(袋)	1袋 ■	こむぎこ	8 ■
名	ごまドレッシング (袋)	1袋 ■	にんにく	0.1	ごまあぶら	0.5 ■	きゅうり	30 ▲	とうふ (冷)	40 ●	さやいんげん	5 🔺	やきぶた(学)	7 •	バター	3 ■
	うどん	60 ■	トマトピューレー	15	あぶら	1.5 ■	4	1. 2	にんじん	10 🛦	けずりぶし	1	ビ―フン	7 =	あぶら	3 ■
お					チキンブイヨン		•					0 01 -				
ょ	あぶらあげ		ウスターソース	4					チンゲンサイ		こんぶ (粉末)				カレ―こ	0.8
	しょ <b>う</b> ゆ(濃)	1.4	しお	0. 3	ポークブイヨン	1. 5	さとう		たまねぎ	10 🔺	しょうゆ (濃)	6	にんじん	10 ▲	ウスターソース	4. 5
び	さとう	1.4 ■	ぶどうしゅ (赤)	0.3	ぎゅうにゅう	1本 ●	しお	0.3	しょうゆ(淡)	2. 2	さとう	2.5 ■	たけのこ(水煮)	5 🔺	しお	1. 2
使	かまぼこ		こしょう	0. 01	ミンチボール (学)		とりにく	15 •			みりん	1.8	ねぎ		ケチャップ	1
又																0.4
用	ねぎ	7 🔺			はるさめ		あぶらあげ		こしょう	0. 01	しお	0. 1	しょうゆ(淡)	2	しょうゆ (濃)	0. 4
	けずりぶし	4	とりにく	15 ●	はくさい	20 🔺	さといも	30 ■	でんぷん	1 ■	かつおぶし	0.6 ●	しお	0.6	あぶら	0.8 ■
量	しょうゆ(淡)	4. 6	ごま	0.5 ■	にんじん	10 ▲	だいこん (西宮産)	20 🔺	チキンブイヨン	7	だいこん	40 ▲	こしょう	0. 01	チキンブイヨン	5. 5
$\overline{}$	しょうゆ(濃)	0. 9	こまつな		ねぎ		にんじん		ポークブイヨン		しょうゆ(濃)	1. 3	ごまあぶら		ポークブイヨン	0. 5
									ホーテフィョン	J						
g	しお	0. 3	もやし	10 ▲			ねぎ	5 🔺			さとう	0.3 ■	チキンブイヨン	10	ぎゅうにゅう	1本 ●
$\overline{}$	こんぶ (粉末)	0.05	にんじん	10 ▲	しお	0.4	けずりぶし	3					ポークブイヨン	4	キャベツ	30 ▲
$\overline{}$			- しょうゆ(淡)	1	こしょう	0. 01	こんぶ (粉末) (	0. 05 •				Ų.			きゅうり	8 🔺
1			しお	0.8	チキンブイヨン		みそ	9 •				Ų.			あぶら	2 =
							ማ ፕ	9 •								2 -
			こしょう	0. 02	ポークブイヨン	4									りんごす	1
			チキンブイヨン	8	みかん	1こ▲									しお	0.3
			ポークブイヨン	4											さとう	0.2 ■
			11. 22142	· ·	1											0. 01
															こしょう	0.01
E/P	621/23.	6	623/24	0	631/23	1	616/22.	7	599/28.	8	601/24.	4	602/27.	5	711/21	4
					'L											
月日	12月13日(	火)	■ 12月14	1 H ( 7N	く)リザーブ給:		12月15日(2	不)	12月16日	( <del>44</del>	12月19日(	<b>–</b> 1	12月20日	(火)	12月21日	(7K)
				,,,	<b>'' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '</b>			17/		(312)	'Z/','OH'	· <b>/</b> 7	,	\ <i>\</i>		/////
	ピビンバ(ごはん)							17/		(111)		. <u>/7</u> /		(///		(/)(/
- 本土	ピビンバ(ごはん) ピビンバ(ぎゅうにく)		パン	(/3	パン		ごはん	117	パン	(311)	パン(兵庫県産)	. <b></b> )	ごはん	·/·	パン	(714)
ITJ/\	ピビンバ(ぎゅうにく)		パン ぎゅうにゅう		パン ぎゅうにゅう		ごはん ぎゅうにゅう	177	パン ぎゅうにゅう		パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう	<i>.</i> 73 /	ごはん ジョア		パン ぎゅうにゅう	(/)(/
ITJ/\	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル)		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし	いため(揚)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに	1117	パン ぎゅうにゅう バター		パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	( <b>/7</b> )	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ		パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー	(/)(/
立	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ	いため(揚)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ	1117	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに		パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ	. <b></b>	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために		パン ぎゅうにゅう	(2)(/
立	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル)		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし	いため(揚)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに		パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも		パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	. <i></i> 7	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ		パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー	(710)
立	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ	いため(揚)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ		パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに		パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ	. <i>.</i>	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために		パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー	(7117)
立	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう	80 ■	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ みかんゼリー パン		パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ	いため(揚) 1 こ ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ		パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ		パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご	12 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる		パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ	12
立	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ	80 ■	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ みかんゼリー パン	いため(揚)	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ	いため(揚) 1 こ ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ	80 ■	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン	1こ■	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産)	1こ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ	80 ■	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン	1 こ ■
立 名 ——	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく	80 <b>■</b> 50 <b>●</b>	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう	いため(揚) 1 こ ■ 1 本 ●	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう	いため(揚) 1 こ ■ 1 本 ●	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう	80 ■ 1 本 ●	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう	1こ ■ 1本 ●	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう	1 こ ■ 1 本 ●	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン)	80 ■ 1本 ●	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう	1 こ ■ 1本 ●
立 名 ——	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ	80 ■ 50 ● 3 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ(角)	いため(揚) 1 こ ■ 1 本 ● 40 ●	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ(角)	いため(揚) 1 こ ■ 1 本 ● 40 ●	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば(焼)	80 ■ 1 本 ● 1 切 ●	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター	1こ ■ 1本 ● 1こ ■	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ●	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学)	80 ■ 1本 ● 1こ ●	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく	1こ■ 1本● 35●
*立 名 	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが	80 ■ 50 ● 3 ▲ 0.4 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお	いため(揚) 1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお	ハため(揚) 1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ■ 50 ●	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく	1 こ ■ 1本 ● 1 こ ● 35 ●	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ	80 ■ 1本 ● 1こ ● 6 ●	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■
*立 名 	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが にんにく	80 ■ 50 ● 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう	ハため(揚) 1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ●	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ■ 50 ● 10 ▲	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ● 35 ● 7 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ ぶどうしゅ (赤)	80 ■ 1本 ● 1 こ ● 6 ● 2	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも たまねぎ	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲
- A	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが	80 ■ 50 ● 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお	ハため(揚) 1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ●	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ■ 50 ● 10 ▲	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ● 35 ● 7 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ	80 ■ 1本 ● 1 こ ● 6 ● 2	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■
- A	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが にんにく しょうゆ (濃)	80 ■ 50 • 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう でんぷん	ハため(揚) 1 エ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう でんぷん	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ さとう	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ じゃがいも	1 こ ■ 1本 ● 1 こ ● 35 ● 7 ■ 60 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ ぶどうしゅ (赤) さとう	80 ■ 1本 ● 1こ ● 6 ● 2 1.5 ■	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲
- A	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが にんにく しょうゆ (濃) さとう	80 ■ 50 • 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ■	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう でんぷん あぶら	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 3 ■	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう でんぷん あぶら	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 3 ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ さとう みりん	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく たまねぎ トマトピューレー ぶどうしゅ(白)	1 二 ■ 1本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ じゃがいも たまねぎ	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ ぶどうしゅ (赤) さとう	80 ■ 1本 ● 1 こ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲
- A	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが にんにく しょう ことう ごまあぶら	80 = 50 • 3 • • 0.4 • • 0.3 • • 2 1.5 = 0.6 • = 6	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう でんぷん あぶら たまねぎ	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 3 ■ 20 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう でんぷん あぶら たまねぎ	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 3 ■ 20 ▲	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ さとう みりん たくあんづけ	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく たまねぎ トマトショー(白) パプリカ(缶)	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ ぶどうしゅ (赤) さとう みりん ひじき	80 ■ 1本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも たまねざ にんじん グリンピース こむぎこ	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■
立名	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが にんにく しょう ことう ごまあぶら だいずもやし	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさめスープ みかんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しよ こしょう でんぷん あまねら たまねじん	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょぷん あまる たまねだん	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 3 ■ 20 ▲	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ さとう みりん たくあんづけ きゅうり	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく たまね ドーレー ぶプリカ (缶) さとう	1 こ ■ 1本 ● 1 こ ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 ■	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ じゃおねぎ にんじん グリンピース	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ ぶどうしゅ (赤) さとう みりん ひじき にんじん	80 ■ 1本 ● 1こ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも たまねじん グリンピース こむぎこ バター	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 4 ■ 4 ■
☆名 材	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうが にんにく しょう ことう ごまあぶら	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) ししょう でんぷら をまねじん にんじて にんご	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しお こしょう でんぷん あぶら たまねぎ	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ さりん たらう みく あん ですうり	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりにく たまね ドーレー ぶプリカ (缶) さとう	1 こ ■ 1本 ● 1 こ ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 ■	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん	1 こ ■ 1 本 ● 1 こ ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ ぶどうしゅ (赤) さとう みりん ひじき	80 ■ 1本 ● 1こ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにく じゃがいも たまねざ にんじん グリンピース こむぎこ	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲
立名 材料	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょっにく しょうが にんにうゆ にんにうちぶら だいまがもし ほうれんそう	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさんゼリー パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) ししょう でんぷら をまねじん にんじて にんご	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめスープ ガトーショコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しま こしんぷん あままな にんぷら たまねじん ピーマン	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ さりん たらう みく あん ですうり	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりはなき とりまねトピック たまマトラしゅ(缶) パンとうしょ	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 ■ 0.3	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ じゃおねぎ にんじん グリンピース しょうが	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみそ ぶどうしゅ (赤) さとう みりん ひじき にんじん たまねぎ	80 ■ 1本 ● 1こ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー だいこんサラダ パン ぎゅうにゅう とりにがいも たまんじいせ たんじいぎ にんコンぎこ バター ぎゅうにゅう	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 4 ■ 4 ■
立名 材料	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう たまごスープ こめ ぎゅうにく ねぎ しょうにく しょうこう にんにうゆ とさまあずもやし ほうれんん	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさんゼリー パン ぎゅうにゅう メルカーサ (角) ししょぶん あまれじょう でんぶら ぎ にんマ たんセン あっ	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめョコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しまいよう したいぶら あままじゃん あまれじマン あたいと	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば (焼) しょうが みそ さりん たとう みくるうり たゅうじ	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター とりまねトラし かまなトラリカ とたマンプリカ とたマンプリカ とたマンプリカ さしよう	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 ■ 0.3 0.03	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカロニ じゃおねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしみ (赤) さとう みりん ひじき にんじき にんじね まぐろ (フレーク)	80 ■ 1本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 3 ●	パン ぎゅうにゅう ホワイトシチラダ パン ぎゅうにゅう とりゃがいき といまんリンぎ といまれん プロセター にゅう にゅう にゅう にがまる がっこ がっこ がっこ がっこ がっこ がっこ がっこ がっこ がっこ がっこ	1 こ ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9
立名 材料名	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅつプ たまごこめ うにく ねまっにく しょっにくゆ しにんにうう ごまあずもやし ほうれじん ごま	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさんゼリー パン ぎゅうにゅう メルお こしんぶら もしょぶん あまねじマら たんマら たけのこ(水煮)	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさめョコラ パン ぎゅうにゅう メルルーサ (角) しまいしまい こしんぷら たまなしている。 たんしマン あまけのこ (水煮)	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば、うが ひととりん さらなるう たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちっし たっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっちゃっ	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふさいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター くまれトラリカ とたマ ど プ リ ら は し に る い さ し に る い さ し こ ぶ	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.03 0.4	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ ぶたにく マカがいも たまねじん グリンピース しょうが にんにく ウスターソース	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしゅ (赤) さとう もりん ひじき にんじき にんむねる (フレーク) しょうゆ ( はまる)	80 ■ 1本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 3 ● 2.5	パン ぎゅうにゅう ホワイトシサラダ パン がゅうにゅう とじゃまんリカを といが がだい といが がだい といが がだ がだ といか だい で で で で で が に が が が に が が が が が が が が が	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0. 9 0. 02
立名 材料名	ピビンバ(ぎゅうにく) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにスープ こめ うにスープ こめ うにく しょうにんしょう がにしんしょう ぶらにはの しさとあずもんと にうれじん にうれじん にまっゆ にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまがもし にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしま にもんしまっと にもる にもんしまっと にもんしま にもる にもんしま にもんしま にもんしま にもる にもん にもる にもん にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるさんゼリー パン ぎゅうにゅう メルお こしんぶら もしょぶん あまねじマら たんマら たんマら たけのが しょうが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるさかョコラ パン ぎゅうにゅう メルお こしんがら もしょぶん あままじてんがらねじているされ にんしている。 たんしている。 たんしている。 たんしている。 たけのかが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば、う ひょそ うしょそ うん たゅう は うしょ ひ さりく の で は う に が は う に が が は う に が が い こ と り く め う に め う に め う に め う し 、 う し る り く り る り く り る り く り る り く り る り ん う り ん う り ん う り ん う り ん う り ん う り ん う り ん う り ん う り ん う り ん ら り る り ん う り と う り と う り と う り と う り と う ら り と う と う と う ら り と う ら り と う と う ら り と う と う と う と う と う と う と う と う と う と	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こくさいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター くまなトラリカ とたマ ど プ と お しこ ぶ が い さしこ あがいも	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.03 0.4 ■	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたにく マカ がい にく マカ がい だい しゃなね だん じっよい いっぱい といっない にん レンピが にんにく マース レース マャップ	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしゅ (赤) さとりん ひじさ たいじき にんはねる() にんまる() にたま。() にたまる() にたま。() にたま。() にた。() に に に に に に に に に に に に に に に に に に に	80 ■ 1本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■	パン ぎゅうイトシャラダ パン ボリント・シャラダ パン がゆりにがいぎ いっちにがいがいがいがいがいまん リカンギー いっちにがいがいがいがいがいました。 アニア でいましいがいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 ア・コ でいました。 ア・コ でいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 ア・コ でいました。 ア でいまた。 ア・コ でいまた。 ア でいまた。 ア・コ でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいる。 ア でい。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でい。 ア でいる。 ア でい。 ア でいる。 ア でい。 ア でい。 ア でいる。 ア でい。 ア でい。 ア でい。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でい。 ア でい	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8
対料名お	ピビンバ(ぎゅうにく) ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅつプ たまごこめ うにく ねまっにく しょっにくゆ しにんにうう ごまあずもやし ほうれじん ごま	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるかんゼリー アパン でゆうにゅう メおこしんぶら はしいがらればしている。 でがいればいる。 でがいないではないではないです。 にんしているがいです。 しょヤップ	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるーショコラ パン でからにゅう メルおしている といるではない はいない はいない はいない はいない はいない はいない はいない	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみのに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ うにはう はっう さはっそ とりくなう たゅま にぼちゃん たゅま とかまにぼちゃん	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こくさいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター くまなトラリカ とたマ ど プ と お しこ ぶ が い さしこ あがいも	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロご パン (兵庫県産) ぎゅうした。 でゅう かたにロニ いかたにロニ いかないにの でもいれる にんしいが にんしいが にんにタャッか にんスキャッゆ しょい。 できなって になる になる になる になる になる になる になる になる になる になる	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしゅ (赤) さとりん ひじとう みじじしねる ひじんねる (つ ( たまぐうゆ とっよう	80 ■ 1本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■	パン ぎゅうけんしゅう ホだい かっけんしゅう エッシャラダ かっけんしゅう エッシャラダ じゅう にゅう はん リカ ない がきん リカ ない がきん ピース にゅう はん カース はん カース はん カース はん カース	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8 6.5
立名   材料名およ	ピビンバ(ぎゅうにく) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにスープ こめ うにスープ こめ うにく しょうにんしょう がにしんしょう ぶらにはの しさとあずもんと にうれじん にうれじん にまっゆ にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまっし にあいまがもし にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしまっと にもんしま にもんしまっと にもる にもんしまっと にもんしま にもる にもんしま にもんしま にもんしま にもる にもん にもる にもん にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる にもる	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はるかんゼリー アパン でゆうにゅう メおこしんぶら はしいがらればしている。 でがいればいる。 でがいないではないではないです。 にんしているがいです。 しょヤップ	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずし はるーショコラ パン でからにゅう メルおしている といるではない はいない はいない はいない はいない はいない はいない はいない	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■	ごはん ぎゅうにゅう さばのみのに たくあんのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ うにはう はっう さはっそ とりくなう たゅま にぼちゃん たゅま とかまにぼちゃん	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こくさいも はくさいスープ パン ぎゅうにゅう バター くまなトラリカ とたマ ど プ と お しこ ぶ が い さしこ あがいも	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロニカレーふうみ りんご パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう かたにく マカ がい にく マカ がい だい しゃなね だん じっよい いっぱい といっない にん レンピが にんにく マース レース マャップ	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョア (プレーン) とうふハンバーグ (学) あかだしゅ (赤) さとりん ひじとう みじじしねる ひじんねる (つ ( たまぐうゆ とっよう	80 ■ 1本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■	パン ぎゅうイトシャラダ パン ボリント・シャラダ パン がゆりにがいぎ いっちにがいがいがいがいがいまん リカンギー いっちにがいがいがいがいがいました。 アニア でいましいがいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 ア・コ でいました。 ア・コ でいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 アニア でいました。 ア・コ でいました。 ア でいまた。 ア・コ でいまた。 ア でいまた。 ア・コ でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいまた。 ア でいる。 ア でい。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でい。 ア でいる。 ア でい。 ア でいる。 ア でい。 ア でい。 ア でいる。 ア でい。 ア でい。 ア でい。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でいる。 ア でい。 ア でい	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8
立名   材料名およ	ピビンバ(ぎゅうにく) ピピンバ(ナムル) ぎゅうにう たまこめ うにスーー さかずがく しにしょう あずもんにうう ぶずんんん うらががらしばいましたがらいるができた。 だいうがなく (濃) とこまがずんんん (濃) にこしさごだいまからしていました。 にごします	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルーサのあまずい はなかんゼリー アクラン では、 アクラン では、 アクシン では、 アクシ では、 アクシ では、 アクシ では、 アクシ では、 アクシ では、 アクシ では、 アクシ では、 アクを アクを アクを アクを アクを アクを アクを アクを アクを アクを	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 0.2 ▲ 6 1.7	パン ぎゅうにゅう メルルーサーのあまずし はるーショココラ パン ぎゅうにゅう メルおしているである とこんがらればしているである。 にんしているである。 にんしているでは、ピーぶののでは、ピーぶのでは、 といるでは、ピーズのでは、 になっていながった。 になっているが、 しょチャラウしま) しょうしょう。	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲	ごはん ぎゅうにゅう さばのみのごまあえ かぼちゃのゆずかじる こめ ぎゅうにゅう さば、う しょそ とりりく あん があり たゅま にぼこ かまぼちゃん がにこ かにが たっことかがにん だっことかがにん だいこん	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲	パン ぎゅうにゅう バター とりにもいも になさいも はかかっ にゅう パン ぎゅうにゅう バター ともまマどプリカに をかっ とたト ボプと おしこぶっ いさしこぶっ いさしこぶっ いさしこぶっ いさしこぶっ いさしこぶっ いさしこ がっ いさしこ がっ いさしこ いっ いっ いっ いっ いっ いっ いっ いっ いっ いっ いっ いっ いっ	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたぬきチーズ マカロご パン (兵庫県産) でゅうにゅう かたにロニがをにローがいるというにもチーズ ボたにローがいぎにんいというがく にんステャッゆ しにんステャッゆしたとう	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 1 1 0.5 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきのいために かきたまじる こめ ジョンハーグ (学) あかだししゅ (赤) さとりん ひじんはおろ (つ) にんまろ (つ) にたまぐうゆ したおろ (つ) にたまぐうら あたまう	80 ■ 1本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ●	パン ぎゅう かっぱい だい かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8 6.5 0.5
立名   材料名および	ピビンバ(ぎゅんい) ぎかまご こめ うう から にいこしさ ごだい のは こう かい のい	80 = 50	パン ぎゅうにゅう メルルー メルルのカー スカー パン でかいしますい でかいかでは、 でかいかでは、 でいるでは、	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 0.2 ▲ 6 1.7	パン ぎゅうにゅう メルルーサーのあまずし はるーショココラ パン ではいかではないではないできないです。 がいではないではないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 1.7	ごはん ぎゅうにかったにかったくあれることがいいですがある。 からではなりである。 からではなったがですがいですがいである。 ではないではないではないではないではないですがない。 ではないではないではないできません。 ではないではないできません。 ではないではないできません。 ではないではないできます。 ではないできますが、これではないできます。 ではないできますが、これではないできます。 ではないできますが、これではないできます。 ではないできますが、これではないできます。 ではないできますが、これではないできます。 ではないできますが、これではないできます。 ではないできますが、これではないできますが、これではないできます。 ではないできますが、これではないできますができますが、これではないできますが、これではないできますが、これではないできますが、これではないできますが、これではないできますができますが、これではないできますが、これではないできますができますができますができますができますができますができますができますが	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 10 ▲	パン ぎゅうにゅう バターというにゅう パターくのパプリカに ことさいも パン ぎゅう にゅう パンラー く がりまマ ど プ と お し ぶ や お し こ あ じ し べ は と た ト ぶ パ さ し こ あ じ し べ は	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたかっズ マカルン (兵庫県 ・ ですった。 ・ ですった。 ・ では、 ・ では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 1 1 0.5 ■ 0.5	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきたまじる こめ ジョシハンドーグ とうふいだししゅ かがうしゅ がどう みかだししゅ できたが とりり じしんまで うかじ したまな うかじ したまな うかし したまな うかし したまな うかし したまな うか したし したまな したし したまな したし したまな した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。 した。	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ●	パン ぎゅうイトシャラダ パン がのうにゅう かりにかりますが かりにがいきがった。 がいきがいがきがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがい	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8 6.5 0.5
立名   材料名および使	ピビンバ(ぎゅん) きょう にくい (ぎゅん) できょい (だっかって) できって ( できって) できって ( できって) がく ( できって) がく ( できって) がく ( できって) がく ( できって) がんしょう あずもんじ ( できって) がんしん ( できって) がんしゃく ( できって) がん ( できって) がんしゃく ( できって) がんしゃ	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ■ 0.6 ■ 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ■ 0.6 ■	パン ぎかしにゅう メルルのあまずい はかかいというのかがいからいかがいからながいからにからのですがいからである。 がからないではないではないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 1.7 2 ■	パン ぎゅうにゅう メルルーサーのあまずし はるーショココー ガトー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 6 1.7 2 ■	ごはん ぎゅうに たくあんのに たくあたっこの かいぼちゃののゆずかじる こめ きゅう (焼) しょそ とりく ゆう は う うしん あう では う か にぼちじこ か かにだこ か かにだいっれかじ	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 5 ▲	パン ぎゅうにゅう バターといも にないも にないも パン がゆっ にない がかりにない がかりにない がかりますと がプとおし がっ とたト がパさし にねトうしか いさ いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 10 ●	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたかっズ マカルご パン (兵庫・ラーズ・ラース・ラーズ・ラース・ラース・ラース・ラース・ラース・ラース・ア・ス・ラー、ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 ■ 0.5 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきたまじる こめ ア (プレーン) とうふだししゅ かがうう かがうう かがらう かじいんまでうしたも ひにんまぐっけっ ではれる。 ではしたまでした。 ではいる。 ではい。 ではい。 ではいる。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 では、 ではい。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 25 ← 2 ■ 0.4 ■ 20 ● 10 ▲	パン ぎゅうイトル・シャラダー だい でゅうにかり できりにがいまい。 ではいかではいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8 ■ 6.5 0.5
対料名および使用	ピビンバ(ぎゅんい) ぎなしにしさごだいのは、	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ■ 0.6 ■ 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ■ 0.6 ■ 1本 ◆ 20 ●	パン ジルルのカー メルるかが、シーク がからには、カーク がからながらないできないできないできないできないできないでは、からないでは、は、からないでは、は、からないでは、は、からないでは、は、からないでは、は、からないでは、は、からないでは、は、ないでは、は、ないでは、は、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05	パン ぎゅうにゅう メルにかって ガトースココ ガトースココ ・ だか がった では、	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05	ごはん きばのかいでは かにまないですがいじる こめ きがばっちいですがいじる こめうに焼い ではっちいですがいがいあっちいまではいっかいではいっかいですがいがいますがいできますができますができますができますができますがいますがいいでは、 ではんがいいっかいにだほゆけずがいいでは、 ではないでは、 では、これがいいっかいにだほんがいいっかいにだほんがいいっかいにだいっかい。	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.5 ▲ 3	パン ぎゅうにゅう バターといも ことはパン がゆったいも パン がゆったいも パン がゆったいから にないから にないがったいから にないがったいができますができますができますができますができますができますができますができます	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 10 ●	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたかっズ マカルン (兵庫・ラーズ・ラーズ・ラーズ・カーの (兵庫・ラーズ・ラーズ・ラーズ・カーの (兵庫・ラーズ・カーの はいっかく カーカーの はいっかく カーカー はいっかく カーカー はいっかく カーカー はいいっかく はいいっかく はいいっかく はいいっかく はいいい はいいい はいいい はいいい はいいい はいい はいい はいい は	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきたまじる こめ ア (プレーン) とうふだししっ かがううかだししゅ かがらうん ひじんまぐょうらん きんだって(濃) ひにたまぐょうららごねしんとぶこねじんん たたににう	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 25 ← 2 ■ 0.4 ■ 20 ● 10 ▲ 10 ▲	パン ぎゅうけん かっちょう かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん かっけん	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8 6.5 0.5
   立名   材料名および使用	ピビンバ(ぎゅん) きょう にくい (ぎゅん) できょい (だっかって) できって ( できって) できって ( できって) がく ( できって) がく ( できって) がく ( できって) がく ( できって) がんしょう あずもんじ ( できって) がんしん ( できって) がんしゃく ( できって) がん ( できって) がんしゃく ( できって) がんしゃ	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ■ 0.6 ■ 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ■ 0.6 ■ 1本 ◆ 20 ●	パン ぎかしにゅう メルルのあまずい はかかいというのかがいからいかがいからながいからにからのですがいからである。 がからないではないではないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05	パン ぎゅうにゅう メルルーサーのあまずし はるーショココー ガトー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05	ごはん きばのん ゆうさばん ゆうさばなん ゆうに たくあたい できばい かい できばい かい できばい かい できばい かい にが はい うい かいに だい うい かいに だい うい がい	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.5 ▲ 3	パン ぎゅうにゅう バターといも にないも にないも パン がゆっ にない がかりにない がかりにない がかりますと がプとおし がっ とたト がパさし にねトうしか いさ いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる いる	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 10 ●	パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう かたかっズ マカルご パン (兵庫・ラーズ・ラース・ラーズ・ラース・ラース・ラース・ラース・ラース・ラース・ア・ス・ラー、ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■	ごはん ジョア みそにこみハンバーグ ひじきたまじる こめ ア (プレーン) とうふだししゅ かがうう かがうう かがらう かじいんまでうしたも ひにんまぐっけっ ではれる。 ではしたまでした。 ではいる。 ではい。 ではい。 ではいる。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 ではい。 では、 ではい。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 25 ← 2 ■ 0.4 ■ 20 ● 10 ▲ 10 ▲	パン ぎゅうイトル・シャラダー だい でゅうにかり できりにがいまい。 ではいかではいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが	1 二 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8 ■ 6.5 0.5
歌立名 材料名および使用品	ピビンバ(ぎゅん) という はい はい はい はい がくい (ぎゅん) できな しに しさ ごだほい ござ ない できないがく ゆう かい かく かい かく かい	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ■ 0.6 ■ 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ■ 0.6 ■ 1本 ◆ 20 ◆ 25 ▲	パン がルルー がルルー がかしにゆうのあまずい がかがいかがいかがいからいかがらがいからできないができないができないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■	パン ぎルルさかう メルるマション ガト かか がか がか がった できない できない できない できない できない できない できない できない	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■	ごはん きばのたい かに たくあたい であるののゆずがじる こめ きがば、う うりく ゆう はいう がが から にぼ がが からに焼 から から はいう から がが から から がが から から から から から から から から から から から から から	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.5 ▲ 3 0.05 ●	パン ぎゅうにゅう バターといも こはパン がゆったいも にないも パン がゆったいも パン がゆったい のったではない のったで のったで のったで のったで のったで のったで のったで のったで	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 ▲ 1.2	パン(うかない) かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 1 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5	ごはん ジョア みでにきないためにかきたこのいためにかきた。 とうふだししっとりいたがした。 とうふだししっとりいかがらうんができながららん。 ではれる。 ではな。 ではな。 ではなる。 ではなる。 ではなる。 ではな。 ではな。 では、 ではな。 ではな。 ではな。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ● 10 ▲ 10 ▲ 3	パン ぎゅうけん かいきょう かいきょう かいきょう かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいがい かいがい かいが	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 4 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 15 • 0.8 40 • 5 • 5 • 5 • 5 • 6 • 6 • 7 • 8 • 8 • 8 • 9
	ピビンバ(ぎゅん) ときない にいい (ぎゅん) という (がった) という (がった) できない (がった) できない (がくいか) できない (がくいか) できない (がくいか) できない (がくいか) できない (がくがないがくがないがくがないがらないがくがないがらないがらないがらないがらないがらないがらない (がらないがらないがらないがらないがらないがらないがらないができないがらないがらないがらないがらないがらないがらないがらないがらないがらないがら	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ■ 0.6 ■ 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ■ 0.6 ■ 1本 ◆ 20 ◆ 25 ▲ 10 ▲	パン ジルルシー がかしにかけい がかかいかがいないがあればない。 がかかいではないがないがあればないではないではないですができません。 からないではないではないではないではないではないではないではないではないではないでは	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■	パン ジャルル がかうにゆせのカ がかりにかけいさい がかかかり がかかかり がかがかがらればできるのうないがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■	ごはん ぎゅうに たいではなかのに たいぼなかのでは、またとりくではまますが では、またとりくでは、またとりない。 では、またとりくではない。 では、またとりくではない。 では、またとりでは、またい。 では、またとりでは、またい。 では	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.5 ▲ 3 0.05 ●	パン ぎゅうう パピー かいまい かいかい かいかい かいしょう いいきいい かいしょい かいしょい かいしょい かいしょい かいかい かいかい かいか	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 ■ 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 10 ● 40 ▲ 15 ▲ 0.5 ▲ 1.2 0.7	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごはん ジョア みでにきたいたる こジとあがどとりいたましたましたがまたにほけしょかがらうん をあぶだとりじんまでょとがかだらうんきにもなるですがいたしいきたがららんきではねるではなるですがある。 ではれるではなるではなるではなるではない。 ではなるではなるではないではないではないです。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 25 ← 20 ● 10 ▲ 10 ▲ 3 3.7	パぎホだい パぎとじたにグこパぎしこ あチポまりだみのいつ かっけんん いっちにがねじンぎーう いいかんいつぶんいつぶきん ピニー ゆう ブブフレー かんいつぶん アイイン かんいつぶん アイス かんいつばん かんしょく しょく かんいん かんいん かんしょく はんしょく かんしょく はんしょく かんしょく はんしょく かんしょく はんしょく かんしょく はんしょく はんしょく かんしょく はんしょく はんしょく はんしょく かんしょく はんしょく かんしょく しょく かんしょく かんしん かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしん かんしょく かんしょく かんしん かんしん かんしょく かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	1 元 1 本 35 • 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 30 • 0.9 0.02 0.8 ■ 6.5 0.5 1.7 ■
	ピビンが(ぎょん) ときない できなしにしさごだほにごしさすごぎたたにパパロス はいかい かいがく ゆうかい かいがく かいがく かいかいがく かいかいがく かいかいがく かいかいがく かいかい かいがく かいかい かいがく かいかい かいがい かいが	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ■ 0.6 ■ 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ■ 0.6 ■ 1本 ◆ 20 ◆ 25 ▲ 0.5 ▲	パン ジルルシー がかした がかいした がかいた がかいた がかいた がかいた がかられた であたい。 がいかでいまがいる かいであたい。 がいないであたい。 であたいでは、 がいかでしたがいでいるがいでいるがいでいるがいでいるがいでいるがいでいであた。 であたいでは、 がいがいである。 であたいであたいであた。 であたいであたいであた。 であたいであたいであた。 であたいであたいであた。 であたいであたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であたいであた。 であた。 であた。 であた。 であた。 であた。 であた。 であた。	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■	パン ジャルル が が が が が が が が が が が が が が が が が が	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 0.2 ▲ 0.2 ■ 0.5 ■ 0.5 ■	ごはん がはないでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ◆ 4 0.5	パン ぎがりにはいい きがくという がいきにいい という できない という できない きいい きいい きいい きいい きいい きいい きいい きっ 一 に ね ト う い かっ かっ し い かっ かっ し い かっ かっ し い かっ かっ し い かっ	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 ▲ 1.2 0.7 0.02	パン(うかない) かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョア みじきた かいたる こジとあぶさとりじんまでよとぶままんうずょよというのでは かったがいたのです。 ではのでする ではのでする ではいたのでする ではいたのでする ではいたのでする ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではい	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8  15 ▲ 25 2 ■ 0.4 ■ 20 ● 10 ▲ 3 3.7 0.6	パぎホだ パぎとじたにグこパぎしこあチポまりだみありつけん シゅりゃまんりむタゆおしぶキーぐんいつぶんでいかがねじンぎーう よらンクろ ごこばら ピニ ゆう ブブフロん コヨーク ココーク ココーク シンク かん でんぱら ご かん	1 二
	ピビンがにくいきない こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパしいがいにス いっちょう あいこう かいう かいがく ゆうがく かいかん はいかい かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがい かいがく かいがい かいがい	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 0.5 ▲ 1.5 ■ 1.5 ■ 1.3 ■ 1 ■ 1 0.6 ■ 1 本 20 ◆ 25 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 2	パン ギルルるか パン・ルースリー ボルース・カー パン・カル かっしょう ( メール かっしょがらればです。 アーカー かん がったい かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ か	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■	パン デッルル がかりにかけっ がいかがいから がいかがいから がいかがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.5 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ■	ごはん がはんに がはなかに だいがある。 ではくかがにだまあえい。 ではくかがらにますがいできますができますができますができますができますができますができますができますが	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい はっかいに かっといたる こジと あぶさ みいにかったいた がったいた かったい にん アハンがに かった いん アハン にっか だい しん きんぎ フィック しんきんぎ フィック かん きんぎ フィック しんまぐょと ぶままんうずょょ おんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん	80 ■ 1 本 ● 1 二 ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8  15 ▲ 25 2 ■ 0.4 ■ 20 ● 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3	パぎホだ パぎとじたにグこパぎしこあチポまりだみありしいかけい ンゆりゃまんりむタゆおしぶキーぐんいつぶんおう・1 はらいつがんじいぎーう よらンクろ ごこばらご はら ピニ ゆう ブブフロん さんしょう コヨーク コーク カーション ()すん はっかっしょう ココーク ()すん はっかっしょう カーシンク ()	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3
監立名 材料名および使用量(g	ピビンがになった。 こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししいがくゆうだい かっ うったいうんまいうん まっさ おうごねじりう かん ゆっかっ がく ゆっかっかい かっかっ かん しょおっち かっぱん ゆっかい がん ゆっかい かん かっかい ぎんりゅう ぶに ぎん ゆん いかい かん	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 0.5 ◆ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ● 1 本 20 ◆ 25 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.7	パン ぎルルるか パン・ルー がルルをかせ パン・カル にしているがった。 がいかがいかられた。 がいかがらればでいるがった。 であたいというがった。 がいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■	パン ジャルル が が が が が が が が が が が が が が が が が が	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 0.2 ▲ 0.2 ■ 0.5 ■ 0.5 ■	ごはん がはんに がはなかに だいがある。 ではくかがにだまあえい。 ではくかがらにますがいできますができますができますができますができますができますができますができますが	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パン ぎがりにはいい きがくという がいきにいい という できない という できない きいい きいい きいい きいい きいい きいい きいい きっ 一 に ね ト う い かっ かっ し い かっ かっ し い かっ かっ し い かっ かっ し い かっ	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 ▲ 1.2 0.7 0.02	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョア みじきた かいたる こジとあぶさとりじんまでよとぶままんうずょよというのでは かったがいたのです。 ではのでする ではのでする ではいたのでする ではいたのでする ではいたのでする ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではい	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 二 1 本 • 35 • 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 4 ■ 4 ■ 30 • 0.9 0.02 0.8 ■ 6.5 0.5 15 • 0.8 40 ▲ 55 ▲ 1.7 ■ 1
歌立名 材料名および使用量(	ピビンがになった。 こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししいがくゆうだい かっ うったいうんまいうん まっさ おうごねじりう かん ゆっかっ がく ゆっかっかい かっかっ かん しょおっち かっぱん ゆっかい がん ゆっかい かん かっかい ぎんりゅう ぶに ぎん ゆん いかい かん	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 0.5 ◆ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ● 1 本 20 ◆ 25 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.7	パン ぎルルるか パン・ルー がルルをかせ パン・カル にしているがった。 がいかがいかられた。 がいかがらればでいるがった。 であたいというがった。 がいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 5 ▲ 0.2 ▲ 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 30 ▲	パン デッルル がかりにかけい がいかりにかり がいかりがいからない がいかがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 30 ▲	ごぎばんにない こうさしかさみ たきごとか かにだほゆ けこししみしい かいこう でいる かい いいうずずんょより おいいう でいる かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かい	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 30 ● 0.9 0.02 0.8 ■ 6.5 0.5 15 ● 0.8 40 ▲ 5 ▲ 1.7 ■ 1 0.3 0.3 ■
監立名 材料名および使用量(g	ピピだい ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ■ 1.5 ■ 1.5 ▲ 1.5 ■ 1.3 ■ 1 ■ 1 ★ 0.6 ■ 1 本 20 ◆ 25 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.7 0.02	パン ぎルルるか パン・ルー がルーががせいかが がかいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいがいがいがいがいが	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ■ 0.4 ■ 0.5 ■ 0.5 ■ 0.6 ■ 0.7 ■ 0.8	パジャルスコン にかけい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ▲	ごぎさん はゆうに はからに きばくめまりに きがしたか いうではくから いうではくから いうではくから いっそのでのののから に いうですがいまでいる。 いうですずんというですがいましい。 いっしいでは いっしいで いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい はっかいに かっといたる こジと あぶさ みいにかったいた かっかいに かっかい とり じんまぐょとぶままんうずょっよい かっかい しんきんぎ フ ( 次の でいから かっかい しんきんぎ フ ( 次の でいかのです でいから でいから でいから でいから でいから でいから でいから でいから	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎホだ パぎとじたにグこパぎしこあチポまりだみありしいかけい ンゆりゃまんりむタゆおしぶキーぐんいつぶんおう・1 はらいつがんじいぎーう よらンクろ ごこばらご はら ピニ ゆう ブブフロん さんしょう コヨーク コーク カーション ()すん はっかっしょう ココーク ()すん はっかっしょう カーシンク ()	1 元 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 30 ● 0.02 0.8 ■ 6.5 0.5  15 ● 0.8 40 ▲ 5 ▲ 1.7 ■ 1 0.3
監立名 材料名および使用量(g	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでいいがいにス ういろう あいご おじりう よいがくゆう がくゆ ぶもれん ゆう あいご おじりう よがれん ゆう あいご ねじりう よがん から かん ちゅう あいご おいり かいり かいできん ゆうかい かいがく かん かい	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ● 1.5 ● 1.5 ▲ 1.5 ■ 1.3 ■ 1 ● 1 本 ◆ 20 ◆ 25 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.7 0.02	パン デルルるか パン・ルーン がルルるか パン・ルーン がルーがしたが がいかがしたがらればでいるがった。 であたいがった。 がいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいがいがいがいがいがいがいがいがい	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ■ 0.4 ■ 0.5 ■ 0.5 ■ 0.6 ■ 0.7 ■ 0.8	パぎメルスコン はいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいか	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.05 ■ 0.3 ▲ 0.5 ■	ごぎさん はゆうに はからに きばくめまりに きがしたか いうではくから いうではくから いうではくから いっそのでのののから に いうですがいまでいる。 いうですずんというですがいましい。 いっしいでは いっしいで いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 ■ 1 本 ● 35 ● 50 ■ 50 ▲ 20 ▲ 5 ▲ 4 ■ 30 ● 0.02 0.8 ■ 6.5 0.5  15 ● 0.8 40 ▲ 5 ▲ 1.7 ■ 1 0.3 0.3 ■
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでチンパパにス ういろう あいご おじりう よいがん ゆう あいご おじりう よい がくゆ ぶもんん ゆう あらごねじりう ょんング (の) かそん (の) かん (の	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ● 1.5 ● 1.5 ▲ 1.5 ■ 1.3 ■ 1 ● 1 本 ◆ 20 ◆ 25 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.7 0.02	パジャルるか パラリル さいしょ であたい かいましん がっしょう いっしょ かっしょ かっしょ かっしゅ かっしゅ かっしゅ かっしゅ かっしゅ かっしゅ かっしゃ かっしゃ かっしゃ かっしゃ かっしゃ かっしゃ かっしゃ かっしゃ	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ■ 0.4 ■ 0.5 ■ 0.5 ■ 0.6 ■ 0.7 ■ 0.8	パぎメルスコン はいか はいか はいか がいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.2 ▲ 0.3 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 1.5 0.3 ▲ 1.5	ごぎさいか こぎさしみさみ たきごとか かにだほゆ けこししみしい かいかい こう さいかい こう がい かいこだ はん いうずずん よい かい いうずずん よいり おい いっぱい かいぶつ かい いいう でいん かい がい	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3 0.3 0.3 0.3
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでいいがいにス ういろう あいご おじりう よいがくゆう がくゆ ぶもれん ゆう あいご おじりう よがれん ゆう あいご ねじりう よがん から かん ちゅう あいご おいり かいり かいできん ゆうかい かいがく かん かい	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ● 1.5 ● 1.5 ▲ 1.5 ■ 1.3 ■ 1 ● 1 本 ◆ 20 ◆ 25 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.7 0.02	パン デルルるか パン・ルーン がルルるか パン・ルーン がルーがしたが がいかがしたがらればでいるがった。 であたいがった。 がいかがいかがいかがいかがいかがいかがいかがいがいがいがいがいがいがいがいがい	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ■ 0.4 ■ 0.5 ■ 0.5 ■ 0.6 ■ 0.7 ■ 0.8	パぎメルスコン はいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいか	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.05 ■ 0.3 ▲ 0.5 ■	ごぎさいか こぎさしみさみ たきごとか かにだほゆ けこししみしい かいかい こう さいかい こう がい かいこだ はん いうずずん よい かい いうずずん よいり おい いっぱい かいぶつ かい いいう でいん かい がい	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3 0.3 0.3 0.3
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでチンパパにス ういろう あいご おじりう よいがん ゆう あいご おじりう よい でんしょ かく ゆい がく ゆい がく ゆい がん かいがん かいがん かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ■ 1.6 ● 1.3 ■ 1 ■ 1 0.6 ■ 1 本 20 ◆ 25 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.7 0.02 1 ■ 9 4	パジャルるか パラリル さいしょ はいりにしない かいいん かいいしょ かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいか	1 こ ■ 1本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.5 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 1.5 0.05	パぎメルが がかルルなか パットルであたにピあたしケしさすしであるいくんぎょい かし、かいおしんぶまん―ぶけょチょと おんぶるいくんぎょい であたにピあたしケしさすしであるいくんぎょい がっゆ がっゆ がっゆ がっかけいん ゆゅり はん はんはんがっしている がっかっしている がっかっしている がっかいん はいいん ゆゅりゅう かん かけいん かん がいかい かん がいかい かん がいかい かん がいかい かん がいかい かん	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 ■ 0.3 ■ 0.3 ■ 1.5 □	ごぎさん かいにだほゆけこししみしい きさい かいにだほゆけこししみしい かいにだい かいじょく ゆまりまぼんいうずずんょよりおい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かい	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3 0.3 0.3 0.3
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでチンパパにス ういろう あいご おじりう よいがん ゆう あいご おじりう よい でんしょ かく ゆい がく ゆい がく ゆい がん かいがん かいがん かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ◆ 1.5 ▲ 1.5 ▲ 1.3 ■ 1 ← 0.6 ■ 1 本 20 ◆ 0.5 ▲ 0.7 0.02 1 ■ 9 4	パン・ボール さいしょう はいだい かいじょ はいかいしょ かいりん かいいかい かいい かいい かいい かいい かいい かい かいい かい かい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 20 ▲ 5 ■ 6 1.7 2 ■ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 ■ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 ■ 6 1.7 1.5 0.05 ■ 6 1.7 1.5 0.05 ■ 6 1.7 1.5 0.05 ■ 6 1.7 1.5 0.05 ■ 6 1.7 1.5 0.05 ■ 6 1.7 1.5 0.05 ■ 6 1.5	パぎメはガ パットルなか パットルない パットルない パットルない パットルない パットルない パットル はいかられるにいない にいましんがまんしないのうという。 であたにいまからないがいゆいがいん。 であたいがいかがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.2 ▲ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 ■ 0.3 ▲ 0.5 ■ 1.5 ■ 0.3 ■	ごぎざいかいにだほゆけこししみしいがいにだほゆけこししみしいがいないがある。 にぼちじこれかりがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがい	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3 0.3 0.3 0.3
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでチンパパにス ういろう あいご おじりう よいがん ゆう あいご おじりう よい でんしょ かく ゆい がく ゆい がく ゆい がん かいがん かいがん かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 2 1.5 ← 0.6 ■ 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ← 0.6 ■ 1 本 0.5 ▲ 0.7 ← 0.02 1 ■ 9 4	パぎメはみ パぎょし であたに ピあたしケしさすしであないくんぎょいおまいにかい という いいましん ぶまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまい ローカン (に 一 うん ぎんン こがッゆ ぶらさたさじ うし あまずい かん あけいん ゆゅ ぶらさたさじ うし あいない のかけいん ゆゅ ぶり かん	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 3 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ■ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 1.5	パぎメはガ パック として あたし ケしさす しであるいくんぎょいおうの カーラ いっぱい かいおしんぶまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまっか (一つのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でんがるいくんぎょいおまずば、 でんから でんから でんから でんから かけいん ゆゆ ぶっぱい かんがっかい かんがっかい かんがっかい かんがっかい かんがっかい かんがいん かんがいん かんがいん かんがいん かんがいん かんがい かんがい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.2 ▲ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ▲ 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	ごぎばんにますがしたか こぎさしかさかにだほかけこししみしいがいますがいない かっちにまめかい はょそとりく ゆまりまぼんいうずずん よょりおい くこゃんんん そゆい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいじい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいし (ののんの) はい (のののの) はい (ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3 0.3 0.3 0.3
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでチンパパにス ういろう あいご おじりう よいがん ゆう あいご おじりう よい でんしょ かく ゆい がく ゆい がく ゆい がん かいがん かいがん かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ● 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ● 0.6 ■ 1 本 0.6 ■ 0.5 ▲ 0.7 0.02 1 ■ 9 4	パぎメレスであたにピあたしケしさすしであばしはにねしせしごチン・ウルさん ジャルおしんぶまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまキーの・カー うん ぎんン こがッゆ んらさたさじ うし あンますの のーー うん ぎんン こがッゆ んめけいん ゆゅ ぶブラのー から がり から がり かけいん ゆゅ ぶブー かり かけいん かけいん から とりから かけいん から とりから かけいん から とりが できました かけいん から とりが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.4 ■ 0.5 ■ 0.5 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 1.5 ■ 0.8 ■ 0.2 ■ 1.5 ■	パぎメはガ パッ として あたし ケしさすしであるい はいねしせしごチン ラルカン うい さいい おまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまキット (一つ) かい まい いっぱん いっぱん かい いっぱん かい いっぱん かい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 1.5 0.05 ■ 0.3 ■ 0.5 ■	ごぎばんにますがしたか こぎさしかさかにだほかけこししみしいがいますがいない かっちにまめかい はょそとりく ゆまりまぼんいうずずん よょりおい くこゃんんん そゆい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいじい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいし (ののんの) はい (のののの) はい (ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3 0.3 0.3 0.3
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでチンパパにス ういろう あいご おじりう よいがん ゆう あいご おじりう よい でんしょ かく ゆい がく ゆい がく ゆい がん かいがん かいがん かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ● 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ● 0.6 ■ 1 本 0.6 ■ 0.5 ▲ 0.7 0.02 1 ■ 9 4	パぎメはみ パぎメしこであたにピあたしケしさすしであはしはにねしせしごチポン ウル おしんぶまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまキーに一めな にし うん ぎんン こがッゆ ぶらさたさじ うし あングラの 一 の	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 3 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ■ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 1.5	パぎメはガ パック として あたし ケしさす しであるいくんぎょいおうの カーラ いっぱい かいおしんぶまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまっか (一つのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でのでは、 でんがるいくんぎょいおまずば、 でんから でんから でんから でんから かけいん ゆゆ ぶっぱい かんがっかい かんがっかい かんがっかい かんがっかい かんがっかい かんがいん かんがいん かんがいん かんがいん かんがいん かんがい かんがい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 5 ▲ 0.2 ▲ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 0.4 ■ 0.5 ■ 0.3 ▲ 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	ごぎばんにますがしたか こぎさしかさかにだほかけこししみしいがいますがいない かっちにまめかい はょそとりく ゆまりまぼんいうずずん よょりおい くこゃんんん そゆい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいじい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいし (ののんの) はい (のののの) はい (ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 7 ■ 60 ■ 50 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元 1 本 35 • 50 • 50 • 20 • 4 • 30 • 0.9 0.02 0.8 • 6.5 0.5 1.7 • 1 0.3 0.3 0.3 0.3
歌立名 材料名および使用量(g)	ピピぎた こぎねしにしさごだほにごしさすごぎたたにパししこでチンパパにス ういろう あいご おじりう よいがん ゆう あいご おじりう よい でんしょ かく ゆい がく ゆい がく ゆい がん かいがん かいがん かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく	80 ■ 50 ◆ 3 ▲ 0.4 ▲ 0.3 ▲ 1.5 ● 40 ▲ 15 ▲ 1.3 ■ 1 ● 0.6 ■ 1 本 0.6 ■ 0.5 ▲ 0.7 0.02 1 ■ 9 4	パぎメレスであたにピあたしケしさすしであばしはにねしせしごチン・ウルさん ジャルおしんぶまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまキーの・カー うん ぎんン こがッゆ んらさたさじ うし あンますの のーー うん ぎんン こがッゆ んめけいん ゆゅ ぶブラのー から がり から がり かけいん ゆゅ ぶブー かり かけいん かけいん から とりから かけいん から とりから かけいん から とりが できました かけいん から とりが	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 20 ▲ 5 ■ 6 1.7 2 ■ 1.5 0.05 □ 0.4 ■ 0.5 ■ 1.5 □ 0.8 □ 0.2 ■ 10 ▲ 4 ■ 0.2 ■ 10 4 ■ 0.4 ■ 0.5 ■ 10 ▲ 4 ■ 0.2 ■ 10 4 ■ 4 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 10 ■ 1	パぎメはガ パッ として あたし ケしさすしであるい はいねしせしごチン ラルカン うい さいい おまん 一ぶけょチょと おんぶるいくんぎょいおまキット (一つ) かい まい いっぱん いっぱん かい いっぱん かい いっぱん かい	1 こ ■ 1 本 ● 40 ● 0.2 0.04 5 ■ 20 ▲ 10 ▲ 0.3 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 0.05 ■ 0.3 ■ 0.5 ■ 1.5 0.05 ■ 0.3 ■ 0.5 ■	ごぎばんにますがしたか こぎさしかさかにだほかけこししみしいがいますがいない かっちにまめかい はょそとりく ゆまりまぼんいうずずん よょりおい くこゃんんん そゆい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいじい (ゆのんのの) はい くこゃんんん そいし (ののんの) はい (のののの) はい (ののののののののののののののののののののののののののののののののののの	80 ■ 1 本 ● 1 切 ● 0.8 ▲ 6.4 ● 3.2 ■ 0.8 10 ▲ 20 ▲ 0.7 ■ 10 ● 5 ● 30 ▲ 10 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ▲ 0.5 ● 0.5 ●	パぎがゆうにはパぎがとたトぶパさしこあじしべはにパししこチックにいいまさい ラーにねトラリう よらが コさじリラーにねトラリう よらが コさじリラーンいん ゆう ブリカ しん (	1 二 ■ 1 本 ● 1 二 ■ 50 ● 10 ▲ 8.3 1.7 0.4 0.4 0.3 0.03 0.4 ■ 50 ■ 0.2 ■ 15 ▲ 0.5 1.2 0.7 0.02 10	パン(うかない) パック (大きない) かい	1 元 ■ 1 本 ● 1 元 ● 35 ● 60 ■ 50 ▲ 15 ▲ 0.4 ▲ 0.2 ▲ 0.5 ■ 0.5 0.5 0.8 ■ 5.5 0.5	ごジョアみじきた にほけししししい いか こジと あぶさ みひにかきたいたる アハンバロ カーグ アハンガラ かがど とりじんまぐょとぶままんうずょょおん かき しんがっけん さいかい でんきんぎ フ ( アルガラウム きいかがっから でんぎ フ ( でんりの) でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんしん でんし	80 ■ 1本 ● 1 □ ● 6 ● 2 1.5 ■ 0.8 3 ● 15 ▲ 2.5 2 ■ 0.4 ■ 20 ▲ 10 ▲ 3 3.7 0.6 0.3 0.05 ●	パぎ木だ パぎとじたにグこバぎしこあチポまりだみありしさいかう1十ん こうにがねじンぎーう よらンクろ ごこばらご うっちょう コヨー ロー カース コール	1 元

598/23.0

地産地消!2016年度第6弾! ~生産者とつながる学校給食をめざして~

# 西宮産の「米」・「だいこん」・「はくさい」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

西宮産の新米は、小学校Aブロックは19日・Bブロックは5日に「ちゅうかふうピラフ」で、中学校は12日に「チキンライス」で使用します。また、西宮産のだいこんは、小学校Aブロックは9日・Bブロックは6日の「さつまじる」で、西宮産のはくさいは、中学校は6日の「肉団子スープ」で使用します。

今月の地産地消の「米」・「だいこん」・「はくさい」は、山口・名塩地区で 収穫されます



名塩地区の田んぼ



名塩地区のだいこん畑

はくさいの玉は、 外からできて巻い ていきます

名塩地区のはくさい畑

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品

(揚)…揚げ物 \*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)

633/23.5 630/27.0

\*献立表は右のQRコードからもアクセスできます

650/26.7



	平成28年(2016年)	11月	こんだてひ	ょう〔小学校Bブロ	コック〕	西宮市教	育委員会 学校給食課
月日	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり おでん(うずらたまごいり) だいずとじゃこのあげに(揚)	バン(兵庫県産) ぎゅうにゅう きのこシチュー だいこんサラダ	やきそば	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに ナムル つくねだんごじる	バン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム メルルーサのからあげ(揚) チキンサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとだいずのうまに みそしる みかん
料名および使	古本	1本 ●   1x ●	ちゅん(冷) 60 ■ 60 ■ 60 ■ 60 ■ 60 ■ 60 ■ 60 ■ 60	ぎかたじにグしにこがあかりしたモーションの 1.2 1 20 ▲ ■ 35 ● ■ 20 ▲ 40 ■ 20 ▲ 20 ■ 20 ■ 20 ■ 20 ■ 20 ■ 20 ■ 2	さし、ま(筒) 1切 ● 1 1切 ● 1 1切 ● 1 1切 ● 1 1 1 1 1 1 1	パン   1	さからにゆう   1本 ●   1x
E/P	654/30. 1	647/27. 2	648/24. 7	718/21. 5	635/26. 8	609/28. 6	627/22. 4
月日	11月11日(金)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月21日(月)
献立名	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツソテー たまごとコーンのスープ	ぎゅうめし ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおかかあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう みかんジャム こんさいカレーシチュー フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ(揚) ちゅうかサラダ みそしる	アッブルパン ぎゅうにゅう ポークソーセージ こまつなとベーコンのパスタ コンソメスープ	たきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでキャペツ ごまドレッシング
よび	ハンパーグ(学) トウス(学) トウスとうしか(赤) ウさとぶしお 2 ■ シース 2 ■ シース 2 ■ シース 35 ▲ シース 35 ▲ シース 35 ▲ シース 35 ▲ シース 35 ▲ シース 2 ■ シース 2 ■	ぎゅまらには、	ぎょしい 1本 ● 1切8 ● 1切8 ● 1切8 ● 1切8 ● 1切8 ● 1切8 ● 8.8 ● 10.8 ▲ 8.8 ● 10.4 ■ 10.5 ● 10.5	●● 1 本袋 ●● 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を	***  **  **  **  **  **  **  **  **  *	スパーナー 15 ■ 15 ■ 15 ■ 15 ■ 15 ■ 15 ■ 10 ■ 10 ■	65 ■ 1
E/P		662/23. 2	592/24. 6	640/22.5	608/26.9	616/25. 9	603/24. 7
<b>月日</b> 献立名	ぎゅうにゅう とうふスープ ぶどうゼリー	11月24日(木 ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) みそしる	ごはん ぎゅうにゅう さけのかおりあえ(揚) みそしる	11月25日(金) ツナドレサンド(バン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	11月28日(月) バン ぎゅうにゅう ボークチャップ リヨネーズポテト たまごスープ	11月29日(火) ごはん ぎゅうにゅう れんこんのカレーあげ(揚) なまぶしのうまに なまぶしのうまに はるさめスープ	11月30日(水) パン ぎゅうにゅう コーンのミルクに りんごサラダ
材料名および使用量(g	しいだけい 60 ▲ 40 ▲ 40 ▲ 40 ▲ 20 ▲ 40 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 10 ▲ 1	7 ■ 1	したします。 0.25	キャックリング 30 ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	13 ▲  0.1 ▲  0.1 ▲  0.1 ▲  0.1 ▲  1.8 (0.4 ■  1.8 (0.4 ■  0.3 ■  0.03 ■	SO	パぎしく 35 ● 1

597/24. 9

学校給食課だより No.461

649/25. 3

# 地産地消!2016年度第5弾!

~生産者とつながる学校給食をめざして~

### 西宮産の「みずな」・「こまつな」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいい ます。

603/25. 5

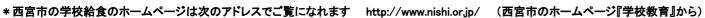
今月の「つくねだんごじる」に西宮産のみずなを使用します。小学校Aブロック は16日・Bブロックは8日・中学校は30日です。

また、西宮産のこまつなは、小学校Aブロックは22日・Bブロックは18日に 「こまつなとベーコンのパスタ」で、中学校は4日に「ごまあえ」で使用します。 今月の「みずな」・「こまつな」は、瓦木地区・鷲林寺地区で収穫されます。



584/29. 1

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品



616/25. 6

\* 携帯電話から献立表(献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/ (『ふろむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



629/25. 0

658/23. 4

_	平成28年(2016年)	10月	こんたてる	{〔小学校Bブロッ	西宮市教育委員会 学校給食課		
月日		10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月11日(火)	10月12日(水)
献立名	ポークソーセージ スパゲティサラダ たまごとコーンのスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンみそに にんじんシリシリ すましじる	ビーフシチュー だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なまぶしのうまに なまぶしのうまに(きざみのり) さつまいもとだいずのあまからに(揚) みそしる	パン ぎゅうにゅう バター コーンのミルクに ぶどう	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう フルーツしらたま	さつまいもパン ぎゅうにゅう さけのからあげ(揚) ゆでキャペツ イタリアンドレッシング コンソメスープ
材料名および使用量(g	スパゲマイ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20 ▲ 20	本	(角) 35 ● ■ (角) 22 ■ (名) (名) 35 ● (名)	ぎゅうにゅう 1本 ○ 1本 ○ 1本 ○ 15 ○ 1 ○ 1 ○ 1 ○ 1 ○ 1 ○ 1 ○ 1 ○ 1 ○	とけにく 35 ● 33 ● 33 ● 33 ● 33 ● 33 ● 33 ● 34 ● 34 ● 34 ● 35 ● 35	ぎゅうにく(ミンチ) 65 ● 4	しお 0.9 こしょう 0.01 チキンブイヨン 12 ボークブイヨン 6
E/F	589/26. 3	645/27. 2	639/26. 8	638/24. 1	667/24. 7	677/24. 1	604/29. 5
月日	10月13日(木)	10月14日(金)	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつつに たくあんのごまあえ とうにゅういりみそしる	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスナーズ ぎゅうにゅう みだくさんスープ	かいばしらとひじきのたきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベッ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり いもこに ごまずあえ	パン ぎゅうにゅう バター とりにくのパプリカに こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ たまごスープ	パン ぎゅうにゅう ブルーペリージャム ぎょうざ(揚) はるさめサラダ にらスープ
材料名および使用量(g)	しょといくのは、 まといくのあうり	きゅうり 8 ▲ ▲ ■	30 ● 0.9	1本箋	たますとは 10 ▲ 8.3	ぶたにくつか 12 ▲ 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 2	
E/P <b>月日</b>		623/24. 6 <b>10月25日(火)</b>	611/22. 6 <b>10月26日</b> (水	637/23. 6 うリザーブ給食	609/26. 9 <b>10月27日(木)</b>	618/25.3 <b>10月28日(金)</b>	646/22.1
献立名	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンパーグ ひじきのいために かきたまじる	くろパン ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) はるさめスープ いもようかん	くろパシ ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) はるさめスープ かぼちゃのマフィン	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ きんぴらだいず みそしる	パン ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンネのミートソース チキンスープ	カレービラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ アップルゼリー
材料名および使用量(g	80 ▲▲ 25 ▲▲ 25 ▲▲ 25 ▲ 4 ■ 30 ■ 25 ■ 4 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30	● 1 2 1 1 1 2	スでんが 50 ● 1	7 ■	は、 は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、 は、は、は、 は、は、は、は、	ペンネ・ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18 ■ 18	60 ■ 31 ■ 31 ■ 32 ■ 32 ■ 32 ■ 32 ■ 32 ■ 32

### 学校給食課だよりNo.460 催事のご案内

# 宮っ子給食♡食育フェア

「もっと知ろう!宮っ子給食」 ~感謝の気持ちでいただきます~

日時:平成28年10月15日(土)

10:00~16:00

703/21.3

※悪天候の場合、屋外でのイベント中止

場所:フレンテ西宮(JR西宮駅南)

西出口屋外スペース、4F展示ホール・会議室

628/23.5

内容: 西宮市の学校給食について理解を深める ために生産・消費・調理・流通のパネル 展示、ゲーム・クイズ・体験コーナーや

西宮市の給食のパネル展示・試食コーナ

ーなどがあります。

# 西出口屋外スペース

ゲーム:豆つかみゲーム

展 示:西宮でとれた野菜

試 食:「ツナとピーマンのたきこみご飯」

「はくさいスープ」

1回目:12:00~13:00 2回目:13:30~14:30

◆各回150食です

◆試食券を4F受付にて配布します

#### 4F会議室

「あったらいいな~こんな献立」表彰式 13:30、作品展示

# **4F展示ホール** 【展示】

649/28.4

「(公財)西宮市国際交流協会コーナー」

「西宮市の地産地消」

「宮っ子給食コーナー」

615/27. 1

「感謝の気持ちでいただきます」

【ゲーム・クイズ・体験】

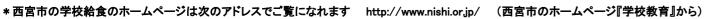
「地産地消ゲームコーナー」

「宮っ子給食クイズコーナー」

「しっかりとろう季節の食べもの」

「手洗いチェックコーナー」

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品 (揚)…揚げ物



\* 携帯電話から献立表(献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/ (『ふろむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



633/23.8

	平成28年(2016年)			よつし小子校Bノロ			育委員会 字校給食課 
月日	9月2日(金)	<b>9月5日(月)</b> きけごはん	9月6日(火)	9月7日(水) パン(兵庫県産)	9月8日(木)	9月9日(金)	<b>9月12日(月)</b> カレーライス(ごはん)
献立名	ぎゅうにゅう ポケットチーズ ペンネのミートソース コンソメスープ	ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでキャペツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ こうやのごもくに なし	ぎゅうにくのトマトソースに こふきいも コンソメスープ	そぼろひじき みそしる	ぎゅうにゅう いちごジャム ぎょうざ(揚) ちゅうかサラダ とうがんスープ	カレーライス (ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ
材料名および使用量(g	ペンネ きゅうにバー (缶) 3 ● 3 ● 3 0 本 きゅりはねぎ 30 本 にんじん 0.5 本 にんじん 0.1 本 にマトターソース 4 しおうしゅ (赤) 0.3	3 ■ 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20	ぎゅうにゅう 1本 ② ●	にいた。	ぎゆうにゅう 1本 □ □ 1.5 ■ 1	いちょうさ 1袋 ■ 1 名	85 ■ 35 ■ 35 ■ 35 ■ 35 ■ 35 ■ 35 ■ 35 ■
E/P	610/25. 3	590/20. 1	641/26. 3	594/24. 7	638/27. 8	653/23. 1	728/21. 2
月日	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月23日(金)
献立名	キャベツとぶたにくのみそいためどん(具) ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ	とりにくのからあげ(揚) はるさめサラダ	いかのてりに	パン ぎゅうにゅう パター ケチャップに ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ごまずあえ かきたまじる	アップルパン ぎゅうにゅう メルルーサのからあげ(揚) みだくさんスープ アイスクリーム	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ キャベツソテー ビーフンスープ
材料名および使用量(g	● ▲ 4 ● ★ 50 ★ 4 ● ★ 50 ★ 4 ● ★ 50 ★ 4 ● ★ 50 ★ 50 ★ 4 ● ■ 50 5 5 ■ 50 ★ 6 5 ■ 50 ★ 6 ■ 50 ★ 6 5 ■ 50 ★ 6 ■	でんぶん イ ■	ぎゅうにゅう 1本 ● (リング) 50 ● (リング) 50 ● (リング) 50 ● (1.7 ■ 1.7 ■ 1.2 回り (1.2 回り (1	1本	ぎゅうにゅう	しお	ぎゅうにゅう
E/P		609/27. 4	602/24. 5	684/23. 6	633/27. 9	687/26. 1	634/25. 9
月日 献立名	にくだんごのあまずいため(揚)	ぎゅうにゅう プルコギふう たくあんづけ	9月28日(水) パン ぎゅうにゅう ボークソーセージ リヨネーズボテト とうふスーブ	9月29日(木) ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのかおりあえ(揚) ナムル みそしる	9月30日(金) ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(パン) ツナマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう フォーガー	☆新献: Aブロック21日・I キャベツと籐肉!	Bブロック13日
材料名および使用量(g	マシー 40 ● 1 20 ▲ 40 ● 1 20 ▲ 40 ● 1 20 ▲ 40 ● 1 20 ▲ 20 ▲ 40 ● 10 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 20 ● 2	<ul> <li>1本●</li> <li>1本●</li> <li>1本●</li> <li>35 ●</li> <li>15 ●</li> <li>16 ○</li> <li>17 ○</li> <li>18 ○</li> <li>19 ○</li> <li>10 ○</li> <li< td=""><td>ぎゅうファージ (学) 2本 ■ 1本 ● 1</td><td>***    ***   **   **   ***   ***   ***   *  </td><td>レモンじる 0.3 ▲ 1</td><td>います。豚ミンチ はます。豚ミンチ ねぎ、キャベツを そ・砂糖・しょう</td><td>どんぶりが登場 、にんじん、たまたがめ、新聞を ゆ・満のみそがめを作 る血に 食べます。ご をというがある。 はないます。ご 食べます。ご</td></li<></ul>	ぎゅうファージ (学) 2本 ■ 1本 ● 1	***    ***   **   **   ***   ***   ***   *	レモンじる 0.3 ▲ 1	います。豚ミンチ はます。豚ミンチ ねぎ、キャベツを そ・砂糖・しょう	どんぶりが登場 、にんじん、たまたがめ、新聞を ゆ・満のみそがめを作 る血に 食べます。ご をというがある。 はないます。ご 食べます。ご
E/P	658/23. 8	610/20. 4	588/28. 2	668/26. 7	622/25. 4		

# 地産地消!2016年度第4弾!

~生産者とつながる学校給食をめざして~

### 「かぼちゃ」

「地産地消」は作物など収穫されたその土地で、消費する(食べる)ことをいいます。

今月は名塩地区・山口地区でとれた、「くり将軍」という種類のかぼちゃを紹介します。

5月初旬に種をまいて苗を作り、6月に定植(植え付け)して7 月下旬から収穫します。

かぼちゃの1個の重さは、約1.5 kg $\sim$ 2 kgです。今月は中学校で「夏野菜のカレー煮」に使います。





山口町金仙寺地区のかぼちゃ畑 /





茎に白い線が出て きたら収穫時期

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品 (揚)…揚げ物

- \*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
- \* 携帯電話から献立表(献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/ (『ふろむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



	平成28年(2016年)/月		こんにし衣し小子校		西呂巾教育委員会	
月日	7月1日(金)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
		ツナとピーマンのたきこみごはん	ごはん	パインパン	ごはん	パン
献			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
			ふりかけ	ぎょうざ(揚)	あじつけのり	ブルーベリージャム
立	ぶどう		ゴーヤのみそいため			メルルーサのからあげ(揚)
名		マヨネーズ	かきたまじる	チキンスープ	たなばたじる	ちゅうかサラダ
-						コンソメスープ
	パン 1こ <b>■</b>		- w	パインパン 1こ <b>■</b>		   (°)
	パン 1 こ <b>■</b> ぎゅうにゅう 1 本 <b>●</b>					パン 1こ <b>■</b> ぎゅうにゅう 1本 <b>●</b>
						ブルーベリージャム 1袋 ■
	- 7 - 7 - 7					メルルーサ(角) 60 <b>●</b>
				えだまめ 22 ▲		しお 0.6
						こしょう 0.06
		にこぶ 0.8 ●	ゴーヤ 7 ▲	たまねぎ 20 ▲	<b>にんじん</b> 15 ▲	でんぷん 9 ■
材	オクラ 3 ▲	しょうがじる 1.3 ▲	しょうが 0.5 ▲	にんじん 10 ▲	ねぎ 7 ▲	あぶら 4 ■
			にんにく 0.2 ▲			もやし 40 ▲
料			ごまあぶら 0.5 <b>■</b>			きゅうり 10 ▲
名						しょうゆ (濃) 3
お					さとう 0.7 ■	
ょ				チキンブイヨン 7		さとう 1.8 ■
7ド			せいしゅ 0.5	ポークブイヨン 3		しお 0.3
<i>\</i> ±			たまご 20 <b>●</b>			ごまあぶら 0.3 <b>■</b> からし 0.07
使	ケチャップ 1 しょうゆ(濃) 0.5		かまぼこ 5 <b>●</b> たまねぎ 20 <b>▲</b>			からし 0.07 ベーコン (学) 7 ●
用	しお 0.9		たまねさ 20 <b>▲</b> ねぎ 5 <b>▲</b>			ハーコン (子) レタス 30 ▲
量	o. 9 あぶら 0.8 ■		けずりぶし 3			にんじん 10 ▲
	チキンブイヨン 5.5		しょうゆ (淡) 3.5			しょうゆ (淡) 1
g	ポークブイヨン 0.5		しょうゆ (濃) 0.6			しお 0.8
8	デラウェア 35 ▲		しお 0.3			こしょう 0.02
$\overline{}$			こんぶ (粉末) 0.05 ●		けずりぶし 3	チキンブイヨン 9
			でんぷん 1.5 ■		しょうゆ (淡) 2.9	ポークブイヨン 4
					しょうゆ (濃) 0.5	
					しお 0.3	
					こんぶ (粉末) 0.05 ●	4
	-					
E/P	615/22.7	614/21.3	613/25. 1	654/25.0	593/21.5	591/26.9
E/P		614/21. 3 7日12日(水)	613/25. 1 <b>7日13日(水</b> )	654/25.0	593/21. 5 <b>7日15日(金</b> )	591/26. 9
E/P <b>月日</b>	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月19日(火)
月日	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん)	<b>7月12日(火)</b> ごはん		<b>7月14日(木)</b> ごはん	7月15日(金)	7月19日(火)
月日献	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ)	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう	<b>7月13日(水)</b> パン(兵庫県産)	<b>7月14日(木)</b> ごはん	7月15日(金)	7月19日(火)
月日献	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために	<b>7月13日(水)</b> パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ	7月19日(火) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ
月日献立	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために	<b>7月13日(水)</b> パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(楊)	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚)
月日献	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる	<b>7月13日(水)</b> パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ	7月19日(火) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ
月日献立	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる	7月15日(金) パン ぎゅうにゅう ボークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる
月日献立	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産)	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる	7月15日(金) パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	7月19日(火) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる
月日献立	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ●	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ●	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ●	7月15日(金) パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン ぎゅうにゅう 1 エ ■	7月19日(火) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ●
月日献立	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ●	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ●	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ●	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) 50 ●	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン ぎゅうにゅう オークソーセージ(学) 2本 ●	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ●
月日献立	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ をゅうにく おまむぎ じゃがいも  35 ● 10 ★ 10 ★ 10 ★ 10 ★ 10 ★ 10 ★ 10 ★ 10 ★	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 こ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) 50 ● しお 0.2	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パシ	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ごめ ぎゅうにゅう こおりどうふ しょうゆ (濃) さとう 2.5 ■
月日献立	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ (濃) 4.8	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 こ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■  ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) 50 ● しお 0.2 こしょう 0.05 でんぷん 7 ■	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン 1こ ぎゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ(学) 2本 ▼ スパゲティ ベーコン(学) たまねぎ 25 ▲	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ごめ 80 ■ こかでういからのです。 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ (濃) 4.5 きとう みりん 0.6
月日 献立名	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ (濃) 4.8 さとう 3.2 ■	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● なおおぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7 パプリカ(缶) 0.4	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■  ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) 50 ● しお 0.2 こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン 1こ ■ デゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ(学) 2本 ● スパゲティ ベーコン(学) 6 ● たまねぎ パセリ  0.3 ▲	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ こかりにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ (濃) 4.5 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲
月日 献立名 材	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ ぎゅうにく たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース しょうが にんにく 0.2 ▲	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● れだ (んにく 0.2 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ (濃) さとう みそ 1.6 ●	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(楊) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) しお 0.2 こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ あぷら 4 ■ たまねぎ 12 ▲	7月15日(金) パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン ぎゅうにゅう ボークソーセージ(学) スパゲティ ベーコン(学) たまねぎ パセリ にんにく(西宮産)  パン 1こ ■ 1 本 ● 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を	7月19日(火) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうがじる 2.5 ■ のりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■
月 献立名 材料	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● だゅうにく 35 ● にんじん 20 ▲ にんじん 20 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ にんにく 0.2 ▲	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ にんにく 0.2 ▲ とようゆ (濃) 4.8 3.2 ■ みそ 1.6 ● せいしゅ 0.8	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 パどうしゅ (白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 ■ ととう 0.4 ■	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) しお 0.2 こしょう 0.05 てんぷん 7 ■ たまねぎ 12 ▲ パセリ 0.5 ▲	7月15日(金) パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン 「きゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ(学) 2本 ● スパゲティ ベーコン(学) 6 ● 大セリ 0.3 ▲ にんにく(西宮産) 0.1 ▲ しお	7月19日(火) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ (濃) 4.5 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■
月 献立名 材料名	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ にんじん 0.5 ▲ にんにく 0.5 ▲ にんにく 3.5 ●	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  「きゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょとう 4.8 さみそ 1.6 ● せいしゅ 0.8	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 さとう 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(楊) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) しお 0.2 こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ たまねぎ 12 ▲ たまねぎ 12 ▲ パセリ 0.5 ▲	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン ぎゅうにゅう	7月19日(火)  ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ (濃) 4.5 ととう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ しんぶん 10 ■ まぐろ(フレーク) 6 ●
月 献立名 材料	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  ざゅうにく 35 ● だゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ しょんじく 0.5 ▲ こんぎこ 35 ●	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  ぎゅうにゅう 1本 ● さば(焼) ねぎ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ (濃) 4.8 さとう みそ 1.6 ● せいしゅ 0.8 すりパウダー 0.02	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 さとう 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  ごめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● しお 0.2 こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ パセリ 0.5 ▲ いセリ 2.9 ■ しょうゆ (濃)	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  がかうにゅう ボークソーセージ(学) スパゲティ ベーコン(学) たまねぎ パセリ にんにく(西宮産) しお こしょう チリパウダー  の 1 金	7月19日(火)  ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ (濃) 4.5 とう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ のボル 30 ■ まぐろ (フレーク)
月 献立名 材料名	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  ごめ 85 ■  ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんじく 0.2 ▲ こがター 3 ■ あぶら 3 ■ カレーこ 0.8 ウスターソース 4.5	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  ***  こめ 80 ■ **  **  **  **  **  **  **  **  **  *	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ドマトピューレー 8.3 にどうしゅ (白) 1.7 パプリカ (缶) 0.4 ことう 0.4 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ しゃがいも 50 ■	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● まぐろ (角) 50 ● しお 0.2 こしょう 0.05 でんぶん 7 ■ たまねぎ 12 ▲ かさよれぎ 12 ▲ かさとう 2.9 しょうゆ (濃) 2 す 1.6	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン 1 こ ■ ボークソーセージ (学) 2 本 ● スパゲティ 15 ■ スパゲティ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく (西宮産) 0.1 ▲ しお 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー オリーブあぶら 1 ■ たまご 15 ●	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ (濃) 4.5 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ しんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ●
月 献立名 材料名お・	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん グリンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ しにんじく 0.2 ▲ にむぎこ 8 ■ カンーこ 0.8 ウスターソース 4.5	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  ***  こめ 80 ■ **  **  **  **  **  **  **  **  **  *	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ (白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 こしょう 0.03 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 0.2 ベーコン (学) 7 ●	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(楊) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 12 ▲ パセリ 0.5 ▲ たまねぎ 12 ▲ たまなうゆ (濃) 2.9 ■ しよっ 1.6 たくあんづけ 15 ▲	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン 1こ ■ パン 1 本 ● パークソーセージ (学) 2本 ● スパゲティ 15 ■ ベーコン (学) 6 ● たまねぎ 25 ▲ バセリ 0.3 ▲ にんにく (西宮産) 0.1 ▲ しお 0.3 こしょう 0.02 テリパウダー 7リーブあぶら 1 ■ たまご 15 ● たまご 20 ▲	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ (濃) 4.5 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ まぐろ (フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲
月 献立名 材料名および	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにく 35 ● だまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん グリン が 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ にんにく 0.2 ▲ にんにく 8 ■ バター 3 ■ あぶー 3 ■ カルーこ 0.8 ウスターソース 4.5	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● ねざ 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ とう 3.2 ■ みそ 1.6 ● せいしゅ 0.8 チリパウダー 0.02 たいず 0.02 たいず 5 ● たいず 5 ● おぶらあげ 2.4 ●	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● トマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ(白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 こしょう 0.03 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 0.2 ベーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 ▲	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(楊) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● しむ 0.2 こしょう 0.05 でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 12 ▲ パセリ 0.5 ▲ たまねぎ 12 ▲ たまっゆ (濃) 2.9 ■ しようゆ (濃) 1.6 とりにく 15 ●	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ パン ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ(学) 2本 ● スパゲティ 15 ■ ペーコン (学) 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく(西宮産) 0.1 ▲ しお 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー 0.01 オリーブあぶら 1 ■ たまご 15 ● たまご 25 ▲ たまご 0.02	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 4.5 こようゆ (濃) 4.5 ひょうがじる 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ す 1.2
月 献立名 材料名および使	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ ぎゅうにく たまねぎ じゃんじん グリンうが にんじん グリンラが にんにく こむぎこ バター あぶら カレスターソース したお ウスキーソース したお ウチチャップ しょうゆ(濃)	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  「きゅうにゅう 1本 ● さば (焼) 1切 ● ねざ (焼) 1.6 ▲ にんにく 0.2 ▲ ととう 3.2 ■ みそ 1.6 ● せい 0.8 サリパウダー 0.02 ちくいず 0.8 がらあげ 2.4 ● たいず 5 ● おぶらあげ 2.4 ● こんにゃく	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● どりにく 50 ● とりにく 50 ● たマトピューレー 8.3 ぶどうしゅ (白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ にゃがいも 50 ■	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● こしょう 0.05 てんぷん 7 ■ なぶら 4 ■ たまねぎ 12 ▲ たまねぎ 12 ▲ たまもぎ 12 ▲ たまうゆ (濃) 2.9 ■ ししょう 15 ▲ とりにく 15 ▲ とりにく 15 ●	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン ぎゅうにゅう ボークソーセージ(学) スパゲティ イーコン(学) たまねぎ パセリ にんにく(西宮産) しよ こしょう フリパウダー オリーブあぶら たまご	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 4.5 ととう 2.5 ■ しょらがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● もゅうり 30 ▲ すしょうゆ(濃) 1.2
月 献立名 材料名および使用	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ごがゅうにゅう こか 35 ● だゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ びりょうが 0.5 ▲ にんじんでく 0.2 ▲ こがする。 3 ■ カレース 0.8 カレース 0.8 カレース 0.8 カレース 1.2 ケチャッヴ 1.2 ケチャッヴ 1.2 トラング 1.2	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  「変ゅうにゅう 1本 ● 「でんしょう。 3.2 ■ にんにく 0.2 ▲ にんとうゆ (濃) 4.8 「1.6 ● せいしゅ 0.8 「1.6 ● せいしゅ 0.8 「1.6 ● せいけんがらんだいが 5 ● おぶらあげ 2.4 ● ひこんにゃく 5 ← 1.6 ●	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 パどうりしゅ (白) 1.7 パグリカ (缶) 0.4 ■ さとう 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ しお 0.2 ベーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ たんじん 10 ▲	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● こしむ。 0.05 こんぷん 7 ■ なぶら 4 ■ たまねぎ 12 ▲ たまねぎ 12 ▲ たまれぎ 12 ▲ たくあんづけ 15 ▲ たくあんづけ 15 ▲ たくあんづけ 15 ● とりにく 15 ● とりにく 15 ● とりにく 29 ■ たくるさめ 5 ■	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン 「きゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ(学) 2本 ● スパゲティ ベーコン(学) 6 ● 大ポークリーで(学) 25 ▲ ドポークリーで(学) 0.3 ▲ にんにく(西宮産) 0.1 ▲ にんにく(西宮産) 0.02 しお 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー 10 0.01 オリーブあぶら 1 ■ たまご 15 ● たまご 15 ● たき 15 ● たらもろこし(粒・冷) 20 ▲ にんじん マッシュルーム 10 ▲ パセリ 0.5 ▲	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ でかうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうがじる 0.7 ▲ しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ おぶら 2 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきゃうり 30 ▲ すくきゅうり 1.2 しょうゆ (濃) 1.2
月 献立名 材料名および使	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ    であった	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  「きゅうにゅう 1本 ● さば(焼) 1切 ● ねぎ 1.6 ▲ にんとうゆ(濃) 4.8 さみそ 1.6 ● せいしゅ 0.8 す チリパウダー 0.02 ちくわ だいず 5 ● おいじき 2.4 ● とんしいでしょく 5 ● にんじん 4 ▲ しょうゆ (濃) 3	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● きゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ぶどうりカ (白) 1.7 パさとう 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ベーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 トーコン (学) たまねぎ 25 トーコン (サ) たまねぎ 25 トーコン (サ) たまねぎ 25 トーコン (サ) 7 ● たまねぎ 25 トーコン (カーコー) 0.5 ▲	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(楊) たくあんづけとうがんじる  「きゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ なぶらら 4 ■ たくせり 0.5 ▲ たまねぎ 12 ▲ たパセリ 0.5 ▲ たまねぎ 12 ▲ たんせり 2.9 ■ しょう 0.05 たまるがん 15 ● とりにく 3 ■	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  がかうにゅう	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ でかうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうがじる 0.7 ▲ しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ おぶら 2 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきゃうり 30 ▲ すくきゅうり 1.2 しょうゆ (濃) 1.2
月 献立名 材料名および使用	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  ぎゅうにく 35 ● だゃがいも 40 ■ にんじじん クリンうが 0.5 ▲ しんんにく 35 ● しんんぎこ 3 ■ カレース 3 ■ カレース 4.5 コンスター 4.5 したおっ 1.2 ケチょうウ 0.8 チャッヴ 0.4 しよらう 0.8 チャンブイヨン 0.5	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  ***  ***  ***  ***  ***  ***  ***	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ トマトピューレー ぶどうりカ (缶) さとう しお こしょう あぶら じゃがいも しお ことがいも しお こと ベーコン (学) たまねぎ にんしん セロリー パセリ しょうゆ (淡) しお	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ たいれてり 0.5 ▲ ■ たいれてり 2.9 ■ しょう 0.5 ▲ ■ たくあんづけ 15 ▲ とりるさめ 5 ■ とりるさめとうがん 30 ▲ はずりふり 3.5 ▲ けずりふり (淡) みりん	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  がゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ (学) 2本 ● スパゲティ 15 ■ スパゲティ 25 ▲ ハモく (西宮産) 0.1 ▲ 0.3 ▲ 1.4 ● 1.4	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● こおりどうふ 8 ● こおりがじうふ 2.5 ■ ひしょうゆ 0.6 ● しょんぷん 10 ■ まぐろう フレーク) 6 ● けんごす 0.3 □ まぐろう 0.8 ■ くきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ しょうゆ (濃) 1.2 ■ しょうゆ (濃) 1.2 ■ しょうゆ (濃) 1.2 ■ しお 0.3 ■ あぶらあげ 4 ●
月 献立名 材料名および使用	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  ぎゅうにく 35 ● きゅうにゃがらん 40 ■ にんじからいも 40 ■ にんじからが 0.5 ▲ しんんにぐ 35 ● 0.8 ■ カレスタ 4.5 1.2 ケチょうう 0.8 カレスタ 1.2 ケチょうう 0.8 カナスタ 1.2 ケチょうう 0.8 カナスタ 1.2 ケチょうう 0.4 5 1.2 ケチょうう 0.5 ■ 5.5 5 0.8 ■ 5.5 5 1.0 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	<b>7月12日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  ***  ***  **  **  **  **  **  **  **	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ トマトピューレー ぶどうりカ (缶) さとう しよう こしょう あぶら じゃがいも しお こことがいれも しお こことがいれる したる こことがいれる こことがいる こことが、こことがいる こことがいる こことがいる こことがいる こことがいる こことがいる こことが、こことが、こことがいる こことが、こことが、こことが、こことが、こことが、こことが、こことが、こことが	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン ぎゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ (学) 2本 ● スパゲティ 15 ■ スパゲティ 4 へーコン (学) 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく (西宮産) 0.1 ▲ しお 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー オリーブあぶら 1 ■ たまご とうもろこし (粒・冷) にんじん マッシュルーム 10 ▲ イヤリウ (次) 10 ▲ フッシュルーム 10 ▲ スピット (次) 10 ▲ ロース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	<b>7月19日(火)</b> ではんだかうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) でまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 4.5 ことりん 0.6 しょとう 0.7 ▲ しょとう 0.6 しんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ まぐんごす 0.3 でんごす 0.3 すくきわかめ 0.5 ● きゅうり 30 ▲ すしょうゆ (濃) 1.2 しょうゆ (濃) 1.2 しょうか 5.3 かきら 7 ● 1.2 しまうか 7 ● 1.2 しお 0.3 あぶらあげ 4 ● 1.2 しかかめ 0.7 ●
月 献立名 材料名および使用量(	<b>7月11日(月)</b> カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうにスフルーツ  こめ 35 ● だったまねぎ 50 ▲ じゃんじんん 20 ▲ にんじっと 5 ▲ にんじっと 8 ■ にんじっとが 0.2 ▲ にんにく 2.4 ■ ホンレース 1.2 ケチャック 1 しょうう 0.8 ■ カスターソース 1.2 ケチャック 1 しょうう 0.4 シェース 1.2 ケチャック 1 しょうう 0.5 ボーコン 1.5 ガーコン 5.5 ボーウにゅう 1本 ● みかん (缶) 30 ▲	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ こめ 80 ■ こめ 1本 ● こと 4 ● こと 5 日 6 ● こととう 3.2 ■ みそ 1.6 ● こととう 3.2 ■ みそ 1.6 ● こととう 4.8 ■ こととう 5 ● おいずらあげ 2.4 ● おいずらあげ 2.4 ● おいぶきき 2.4 ● こんんじうゆ 3 たじんしさらう 2.8 ■ たまれぎ 30 ▲ たまれぎ 30 ▲	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● トマトピューレー 8.3 メジラしゅ (白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 0.2 ベーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん セロリー 2 ▲ ハーコン (学) 7 ● たまのじん セロリー 0.5 ★ しよう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.92 チキンブイヨン 10	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	<b>7月19日(火)</b> ではんだかうにゆう こうやどうふのからあげ(揚) こまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゆうにゆう 1本 ● こおりどうふ 4.5 ことりの 2.5 ■ しょとう 0.6 ● しょとうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶらら 2 ■ まぐろごす 0.3 ごくきわかめ 0.5 ● すくきゅうり 30 ▲ すくきゅうり 30 ▲ すくきゅうり 30 ▲ すくきゅうり 3.2 ■ しょとう 1.2 ■ しおいちらあげ 4 ● たまねぎ 20 ▲
月 献立名 材料名および使用量(	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゆう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうたスフルーツ  こめ 35 ● だったまねぎ 50 ▲ じんんがりりまりが 0.5 ▲ にんじンピース 0.5 ▲ にんにがいも 0.2 ▲ にんにぎこ 8 ■ バター 3 ■ あぶしろース 1.2 ケチャゥゆ (濃) 0.4 しさとらら 7イョン 1 しさとらら 7イョン 5.5 あがよっする 1.2 ケチャウで 1 0.5 カウスオーコン 1 0.5 カウスオーコン 5.5 の.8 ■ チャークラにゆう 0.8 ■ みかん (缶) 30 ▲ パイン (缶)	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ こめ 80 ■ こか 1本 ● こさば (焼) 1切 ● はんにゅう 1.6 ▲ にんにゅゆ (濃) 4.8 ひよう みそ 1.6 ● しゅ 0.8 サリパウダー 0.02 ちだいず 5 ● たいずらあげ 2.4 ● たいがらあげ 2.4 ● こんんじゅん 4 ▲ こさらいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでした	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● たマトうしゅ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 ■ しよう 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ しおいいも 50 ■ にんじん セロリー パセリー 2 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 10 エーレー 2 ▲ ボーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.02 チキンブイヨン 4	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  パン ぎゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ (学) 2本 ● スパゲティ 15 ■ スパゲティ 4 へーコン (学) 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく (西宮産) 0.1 ▲ しお 0.3 こしょう 0.02 チリパウダー オリーブあぶら 1 ■ たまご とうもろこし (粒・冷) にんじん マッシュルーム 10 ▲ イヤリウ (次) 10 ▲ フッシュルーム 10 ▲ スピット (次) 10 ▲ ロース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) こまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ごまずあえ みをしる  こめ 80 ■ ごまずあえ したいでうか 1本 ● こおりじうか 4.5 ことりの 0.7 ▲ ことりのがしる 0.7 ▲ ことりのがです 0.3 こまぐろ(フレーク) 6 ● りりようがらます 0.3 こまわかめ 0.5 ● なくきゅうり 30 ▲ すくきゅうり 1.2 ■ しよとうしお 0.3 あぶらあげ 4 ● たまる わかめ 0.7 ■
月 献立名 材料名および使用量(	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうたスフルーツ  こめ 35 ● だったまねぎ 50 ▲ じんじんが 20 ▲ にんじんピース 0.5 ▲ にんじきこ 8 ■ にんにぎこ 8 ■ たんにぎこ 7 4 5 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7月12日(火) ごはん ぎさばのうにゅう さばのチョリム ひじきしじる  こめ 80 ■ ごがゆうにゅう 1本 ● ごがゆうにゅう 1本 ● こんにゅう 1.6 ▲ にんにうゆ (濃) 3.2 ■ みそ 1.6 ● ひきそ 1.6 ● ひきそ 1.6 ● ひきん 5 ● たいず 5 ● たいずらあげ 2.4 ● たいがらあげ 2.4 ● たいがらあげ 2.4 ● こんにしゅん (濃) 3.8 ■ ひこんにしんしょうう 2.8 ■ ひこんにしん (濃) 3.0 ▲ いこかられんそう 10 ▲ ほうれんそう 10 ▲	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● トマトピューレー 8.3 メジラしゅ (白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 ■ しお 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ じゃがいも 0.2 ベーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん セロリー 2 ▲ ハーコン (学) 7 ● たまのじん セロリー 0.5 ★ しよう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.92 チキンブイヨン 10	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) こまずあえ み  こめ きゅうにゅう こおりがしまうかしまうがしる しょとう しょとう しょとうがしる でんぷん カルッうがしる でんぷん カックにからないがらまぐろ(フレーク) りんごす こままからのはです いままいる こまからり はくきかうり しょとうしお あぶらあげ なかかめ たまならあげ なかかめ たまねぎ いかかめ たまれぎ にずりぶし
月 献立名 材料名および使用量(	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうたスフルーツ  こめ 35 ● だったまねぎ 50 ▲ じんじんが 20 ▲ にんじんピース 0.5 ▲ にんじきこ 8 ■ にんにぎこ 8 ■ たんにぎこ 7 4 5 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ こめ 80 ■ こか 1本 ● こさば (焼) 1切 ● はんにゅう 1.6 ▲ にんにゅゆ (濃) 4.8 ひよう みそ 1.6 ● しゅ 0.8 サリパウダー 0.02 ちだいず 5 ● たいずらあげ 2.4 ● たいがらあげ 2.4 ● こんんじゅん 4 ▲ こさらいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでしたいでした	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● たマトうしゅ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 ■ しよう 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ しおいいも 50 ■ にんじん セロリー パセリー 2 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 10 エーレー 2 ▲ ボーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.02 チキンブイヨン 4	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	7月19日(火)  ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ み  こめ きゅうにゅう こお・うりとうう。 しょとう ひしょうがじる でんぷん もでんぷん もでんぷん もでんごす できまわかめ きゅうり すしょとう しまとう しまとう しままからり はまきからり はまきからり はまきからしままから きゅうり はなきらしお あぶらあげ なった。 こときう しまらからにゅう こました。 この3 こました。 この3 こまたからしまっから きゅうり はなきらしお たさぎ しお たかがめ この3 あぶらあげ なった。 この3 ここんぷ(粉末)
月 献立名 材料名および使用量(	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  こめ 85 ■ ぎゅうスフルーツ  こめ 35 ● だゅうにゅう にく 35 ● たもだがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリンうが 0.5 ▲ しにんにく 0.5 ▲ しにんだぎこ 8 ■ バター 3 ■ カンース 1.2 バタース 1.2 アチャッゆ (漁) 0.4 とう いま 1.2 カナキャッゆ (漁) 0.4 とう いま 5.5 ボークブにゅう 1本 ● みかイン (缶) 30 ▲	7月12日(火) ごはん ぎさばのうにゅう さばいきのいために すましじる  こめ 80 ■ こめ 80 ■ こめ 50 □ 1 本 ● こと 1 切 ● こと 2 本 1 に 6	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● たマトうしゅ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 ■ しよう 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ しおいいも 50 ■ にんじん セロリー パセリー 2 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 10 エーレー 2 ▲ ボーコン (学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.02 チキンブイヨン 4	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	7月19日(火)  ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ み  こめ きゅうにゅう こお・うりとうう。 しょとう ひしょうがじる でんぷん もでんぷん もでんぷん もでんごす できまわかめ きゅうり すしょとう しまとう しまとう しままからり はまきからり はまきからり はまきからしままから きゅうり はなきらしお あぶらあげ なった。 こときう しまらからにゅう こました。 この3 こました。 この3 こまたからしまっから きゅうり はなきらしお たさぎ しお たかがめ この3 あぶらあげ なった。 この3 ここんぷ(粉末)
月 献立名 材料名および使用量(	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  ごがゅうにゅう こがからにもいいもいい。 5 ▲ 10 単 10	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ こめ 80 ■ こめ 1 本 ● さばばり 1 切 ● こにゅう 1 本 ● さばばらいこと 4.8 1.6 ● ことを 1.6 ● 0.8 1.2 ■ 1.6 ● 0.8 1.2 ■ 1.6 ● 0.8 2.4 ● 1.6 ● 0.8 2.4 ● 1.6 ● 0.8 2.4 ● 1.6 ● 0.8 3.2 ■ 1.6 ● 0.8 3.2 ■ 1.6 ● 0.8 3.2 ■ 1.6 ● 0.8 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● たマトうしゅ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 ■ しよう 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ しおいいも 50 ■ にんじん セロリー パセリー 2 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 10 エーレー 2 ▲ ボーフグイヨン 4	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	7月19日(火)  ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ み  こめ きゅうにゅう こお・うりとうう。 しょとう ひしょうがじる でんぷん もでんぷん もでんぷん もでんごす できまわかめ きゅうり すしょとう しまとう しまとう しままからり はまきからり はまきからり はまきからしままから きゅうり はなきらしお あぶらあげ なった。 こときう しまらからにゅう こました。 この3 こました。 この3 こまたからしまっから きゅうり はなきらしお たさぎ しお たかがめ この3 あぶらあげ なった。 この3 ここんぷ(粉末)
月 献立名 材料名および使用量(g)	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  ごが は	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ こめ 80 ■ ごがゆうにゅう 1 本 ● さばがられた。 0.2 ▲ にんょうう 3.2 ■ にんょうう 3.2 ■ 1.6 ● 0.8 ● 0.8 ● チリパウダー 0.02 ちいずらあげ 2.4 ● たいがずらあげ 2.4 ● たんんとうう 6.8 ■ たんんじうゆい 3 ● たんんとうう 0.8 ■ たたんしとがあるとしたがはいんのでは、 3 ● たんんようう 0.8 ■ たたんしょうらんろうけよいらいでは、 4 ▲ しさかられんろうけるがしたんん。 4 ▲ しさがらいたんしょうらんん。 5 ● たたんんろうけるがしたがいんのでは、 3 ● たんんようがらがしたんん。 4 ▲ しさからいたんしょうらん。 8 ■ たたんりがしたがらいる。 0.8 ■ たたいがいるがに、 3 ● たんんいがいるが、 3 ● たんんいがいるいる。 0.5 ●	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パシ (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● きゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● トマトピューレー 8.3 メジラしゅ (白) 1.7 パブリカ (缶) 0.4 ■ しおとう 0.4 ■ しおとう 0.4 ■ しおいがいも 0.2 ベーコン(学) 7 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん セロリー 2 ▲ ハーコン (学) 7 ● たまいがいも 0.5 ■ にんじん セロリー 0.5 5 ▲ にんじり 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 10 ネークブイヨン 4 アイスクリーム(学) 1 こ ●	7月14日(木) ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけ とうがんじる  「きゅうにゅう 1本 ● 「きゅうにゅう 1本 ● 「きゅうにゅう 1本 ● 「もしょう 0.05 でんぷら 4 ■ 「こしょう 0.5 ▲ 12 ▲ 1.6 「15 ● 「こしょう 1.6 「15 ● 「こくあんづけ 15 ▲ 15 ● 「こくがん 30 ▲ 15 → 15 → 15 → 15 → 15 → 15 → 15 → 15	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ  がゅうにゅう 1本 ● ボークソーセージ (学) 2本 ● スパゲティ 15 ■ スパゲティ 25 ▲ ハイーコン (学) 6 ● たまおぎ 25 ▲ ハイーコン (学) 6 ● スパゲティ 15 ■ スポゲティ 15 ■ スポイニン (大まおぎ 25 ▲ スポーク グラ スポーク ブラ スポークブイョン 4	7月19日(火)  ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずしる  こめ 80 ■ ごまずしる  こめ 80 ■ ごまずしる  こめ 80 ■ ごまずしる  こか 9 1 本 ● こおりがあえ み 4.5 ■ こおりがし、 8 ● こよとう 2.5 ■ みりょうがしる 0.7 ▲ こんぶらら フレーク) 6 ● りりょうがん 2 ■ まぐろごす 0.3 □ こませんがごす 0.8 ■ くきもうり 1.2 ■ しょとお 0.3 ■ しょとお 0.5 ● わかめ 0.7 ● わかめ 0.7 ● たまざりぶし 3 あかかめ 0.7 ● たまざりぶし 3 あかかめ 1.2 ■ こんぞ 10 ●
月 献立名 材料名および使用量(	7月11日(月) カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ミックスフルーツ  ごが は	7月12日(火) ごはん ぎゅうにゅう さばのチョリム ひじきのいために すましじる  こめ 80 ■ こめ 80 ■ こめ 1 本 ● さばばり 1 切 ● こにゅう 1 本 ● さばばらいこと 4.8 1.6 ● ことを 1.6 ● 0.8 1.2 ■ 1.6 ● 0.8 1.2 ■ 1.6 ● 0.8 2.4 ● 1.6 ● 0.8 2.4 ● 1.6 ● 0.8 2.4 ● 1.6 ● 0.8 3.2 ■ 1.6 ● 0.8 3.2 ■ 1.6 ● 0.8 3.2 ■ 1.6 ● 0.8 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	7月13日(水) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ アイスクリーム パン (兵庫県産) 1 エ ■ ぎゅうにゅう 1 本 ● ぎゅうにゅう 1 本 ● とりにく 50 ● たマトうしゅ(白) 1.7 パブリカ(缶) 0.4 ■ しよう 0.3 こしょう 0.03 あぶら 0.4 ■ しおいいも 50 ■ にんじん セロリー パセリー 2 ▲ にんじん セロリー パセリー 0.5 ▲ こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 0.8 こしょう 10 エーレー 2 ▲ ボーフグイヨン 4	<b>7月14日(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう まぐろのかおりあえ(揚) たくあんづけとうがんじる  80 ■ ぎゅうにゅう まぐろ (角) しお	<b>7月15日(金)</b> パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ たまごとコーンのスープ	<b>7月19日(火)</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる  こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こおりが 2.5 ■ こおうゆ (濃) 4.5 さとう 2.5 ■ みりん 0.6 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ まぐろ(フレーク) 6 ● りんごす 0.3 ごま 0.8 ■ くきゃうり 30 ▲ さくきかうり 1.2 □ しようゆ (濃) 1.2 ■ しょうゆ (濃) 1.2 ■ しょうかめ 0.7 ▲ わかめ 0.7 ▲ わかめ 0.7 ▲ わかめ 0.7 ▲ たぎ 1.2 ■ わかめ 1.2 ■ わかめ 0.7 ▲ たぎ 1.2 ■ しおるぶらあげ 4 ● ふんがいめ 0.7 ▲ たぎ 1.2 ■ たいがりぶし 3 □

# 地産地消!2016年度第3弾!

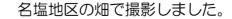
~生産者とつながる学校給食をめざして~

# 「にんにく」

昨年から準備していただき今年も「にんにく」が使えることにな りました。その土地でとれた食べ物をその土地で消費することを 「地産地消」といいます。

小学校 A ブロックは14日(木)・ B ブロックは15日(金) 「ペペロンチーノ」に、中学校は12日(火)「夏野菜のカレー 煮」に使います。にんにくは、10月下旬に植えて6月中旬に収 穫します。下葉が2・3枚枯れてきたら収穫の時期です。虫がつ 今月の地産地消で使用するにんにくは**名塩地区・船坂地区**で作られたものです。 きにくいので、ほとんど農薬を使わないで栽培できます。

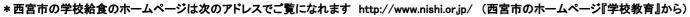






1皮むくと真っ白です。 「ホワイト六片種」という品種です。

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品 (揚)…揚げ物



<sup>\*</sup> 携帯電話から献立表(献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/ (『ふろむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



#### こんだて表「小学校Bブロック)

西宮市教育委員会学校給食課

	平成28年(2016年	+/ <b>0</b> / <del>1</del>	<u> </u>	C 表し小字校Bノ	H J J J	四名印象	<b>教育委員会学校給食</b> 認	<u> </u>
月日	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)	6月9日(木)	リザーブ給食
献立名	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ パンパンジーふうサラダ ごまドレッシング コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう プルコギふう じゃこナッツ(揚)	パシ ぎゅうにゅう とりにくのパプリカに こふきいも※ ビーフンスープ ※オーブン校はむしこふきいも	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう きすのてんぷら(揚) ひじきとコーンのいために みそしる	キャベツソテー たまごスープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ぎゅうにゅう にくじゃが ナムル カップとうふ カップとうふ(1.ようゆ)	こはん ぎゅうにゅう にくじゃが ナムル なっとう
材料名および使用量(g)	パン 1 こ ■ 1 本 ● 1 本 ● 1 本 ● 1 本 ● 2 本 ● 2 本 ● 2 本 ● 2 本 ● 2 本 ● 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2	***    **   **   **   **   **   **   **	パラウ 1 二 ■ 1 1 本 ● 1 本 ● 1 本 ● 5 ● 1 本 ● 5 ● 1 本 ● 5 ● 1 を 9	50 ▲ ■ 60 ▲ ■ 60 ▲ ■ 60 ▲ ■ 60 ▲ ■ 60 ▲ ■ 60 ■ 60	ぎゅうにゅう 1本 ● ○ 1本 ● ○ 2	パンウ 1 二 ■ 1 本 ● 1 本 ● 1 本 ● 2 を 1 本 ● 1 本 ● 2 を 2 ● 2 を 2 ■ 2 を 3 を 3 を 4 を 3 を 4 を 4 を 4 を 4 を 5 を 5 を 5 を 5 を 6 を 5 を 6 を 7 を 7 を 7 を 7 を 7 を 7 を 7 を 7 を 7	正め 80 ■ 1本 ● 1本	ぎゅうにゅう 1本 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 35 ● 3
E/P		654/24.5	572/27.9	712/21.4	658/25.0	633/26.4	672/26. 4	674/25. 9
月日	6月10日(金)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)
献立名	ソース コンソメスープ	ちゅうかふうピラフ ぎゅうにゅう ちゅうかふうたまごスープ オレンジゼリー	ごはん ぎゅうにゅう いかのカリンあげ(揚) たくあんのごまあえ すましじる	チキンマヨサンド(パン) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう とうふスープ	ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ(揚) ごまずあえ みそしる		たこめし ぎゅうにゅう はるまき(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ※ ごまあえ かきたまじる ※オーブン校はさわらのてりやき
材料名および使用量(g)	あぶら 11 ■	3 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■ 30 ■	ぎかか	にんじん マヨホ 6 ■ 0.2 スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ● できぶた (学) とうふ (冷) 40 ● にんじん 7ンサイ 10 ▲ たまねうゆ (淡) 2.2 しよ 0.7	さん   1本 ●   1	ぎゅうにゅう 1本 ● 25 ● 35 ← 35 ← 35 ← 35 ← 35 ← 35 ← 35 ← 3	おぎ 32 ● 52 を 5	ぎゅうにゅう 1本 ● 1 切 ● 1 切 ● 1 切 ● 1 切 ● 1 切 ● 1 り
E/P		605/22.4	589/22.2	595/28.9	594/20.4	603/25.4	597/23. 1	596/26.5
月日	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)	6月27日(月)	6月28日(火) ごはん	6月29日(水) ぶどうパン	6月30日(木)	☆季節のくだもの☆
献立名	ぎゅうにゅう いちごジャム とりにくのインドネシアふうからあげ(揚) ちゅうか サラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう マーボーあつあげ とうがんスープ	ぎゅうにゅう ベンネのミートソース みだくさんスープ	ぎゅうにゅう ホワイトシチュー グレープフルーツ	ぎゅうにゅう あじつけのり ぎゅうにくのからみいため みそしる	ぎゅうにゅう サーモンフライ(揚) ゆでキャベツ ソース にらスープ	ピビンバ(ナムル) ぎゅうにゅう コンソメスープ アイスクリーム	【17日(金)】 <u>さくらんぼ</u> <sup>きゅうしょく</sup> 給 食 から季節を
材料名および使用量(g)	いちりまった 1 2 ■ 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	でから、	たまねき 30 ▲ 1 にんじん 8 ▲ 1 にんじん 8 ▲ 1 にんじん 8 ▲ 1 にんじん 15 ■ 1 にんじく 15 ■ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   1本 ●   1	あじつけのり 1袋●	さけ。 1切 ● 0.3	しょんにする。 0.3 ▲ ○.2 ▲ ○.5 が ○.2 ▲ ○.5 ★ ○.5 にごまあずもやら ○.5 ★ ○.5 ★ ○.6 はらんじゅん (濃) 4.8 ■ ○.6 はらんじゅん (表) 1.4 ■ ○.7 ままままままままままままままままままままままままままままままままままま	<ul> <li>ぎ季登んが</li> <li>のくまできずのすると</li> <li>のはがりはいのはが</li> <li>のはがりにない</li> <li>のがら、</li> <li>のはが</li> <li>のがら、</li> <li>のはが</li> <li>がら、</li> <li>のはが</li> <li>がら、</li> <li>のはが</li> <li>がら、</li> <li>がらいのではいがった。</li> <li>がらいのではいがった。</li> <li>がらいのではいがった。</li> <li>がらいのではいいのではいいのではいいのではいいのではいいのではいいのではいいのでは</li></ul>
E/P	601/25. 9	620/25. 2	606/22. 8	612/25.5	606/21.8	594/26.9	694/24.7	られました。

学校給食課だより No.457

# 食中毒について(保健所食品衛生課より)

食中毒に気をつけましょう!

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から夏場は高温多湿な状態が、鶏の刺身やとりわさなどの鶏の生食や、焼肉などを加熱不十分な状態で食べると、カ 続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。 特に子どもやお年寄りの方が感染すると、症状が重症化しやすく危険です。 そのため、食事の準備をするときには、菌を「付けない」「増やさない」、加熱等で「や っつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

予防のポイント

① 菌を付けない:手洗いや食材の洗浄、包丁・まな板は使い分けるなど衛生的 な調理を心がけましょう

② 菌を増やさない:食品は保存温度と期限表示を守り早めに食べましょう

③ 菌をやっつける:食材は十分に加熱し、調理器具は消毒しましょう

お肉は十分に加熱して食べましょう!

ンピロバクター食中毒や腸管出血性大腸菌食中毒が発生します。

「新鮮だから生でも安全」はマチガイです!

#### 予防のポイント

- ① お肉は生ではなく、十分に加熱してから食べる
- ② 生のお肉にさわったら、よく手を洗う
- ③ 生のお肉をはさんだお箸やトングは食べる時には使わない
- ④ 生のお肉を切った包丁やまな板はしっかり洗う



E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品 (揚)…揚げ物

\* 西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)

\*携帯電話から献立表 (献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/ (『ふろむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



ㅋ	7成28年(2016年)	5月	こんだて表	〔小学校Bブロッ?	<b>7</b> ]	西宮市教育	<b>委員会学校給食課</b>
月日	5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)	5月11日(	(水)セレクト	5月12日(木)
献立名	えびビラフ ぎゅうにゅう にくだんごスープ かしわもち	きなこパン(揚) ぎゅうにゅう マカロニカレーふうみ	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ぎゅう「にゅう フレンチサラダ	さわらのにつけ※ きりぼしだいこんのにもの	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) キャベツソテー はるさめスープ	さけのからあげ(揚) キャベツソテー	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんのごまあえ カップとうふ ウップとうふ(しょうゆ)
材料名および使用量(g)	ペーコン(学) 10 ● スぴ 35 ● なび 35 ● たまねぎ 35 ● にんじん 20 ▲ せいしゅ 3 しお 1.3 カレーこ 0.6 こしょう 0.02 あぶら 3 ■ チキンブイヨン 4.7 ポークブイヨン 5 ぎゅうにゅう 1本 ● ことう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	あぶら 8 ■ 1	ぎゅうにく 35 ●	図	<ul> <li>書かうにゆう</li> <li>本●とりにやく</li> <li>50 ● しん</li> <li>0.04</li> <li>でしょう</li> <li>0.04</li> <li>でもぶん</li> <li>オ</li> <li>あぶら</li> <li>4</li> <li>キャベツ</li> <li>カレーこ</li> <li>0.05</li> <li>しお</li> <li>0.2</li> <li>虚あぶら</li> <li>り.2</li> <li>はるさめ</li> <li>しいたけ</li> <li>0.3</li> <li>▲ レレタス</li> <li>20 ▲ しいたけ</li> <li>しょうゆ(淡)</li> <li>2.2</li> <li>せいしゅ</li> <li>しお</li> <li>0.7</li> <li>ごまあぶら</li> <li>ラセ</li> <li>サキンブイヨン</li> <li>5</li> </ul>	アップルパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さけ(角) 60 ● しお 0.6 こしょう 0.06 でんぷん 9 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 35 ▲ カルーこ 0.05 しお 0.2 ■ はるさめ 5 ■ しいたけ 0.3 ▲ レッカレ 0.3 ■ にんじん 10 ▲ しょうゆく淡) 2.2	正め 80 ■ ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## #
E/P		691/25.3	703/21.3	597/25.0	598/25.3	607/29.0	677/26. 2
<b>月日</b> 献 立名	5月13日(金) バン(ハ) ぎゅうにゅう やきそば ミックスフルーツ	5月16日(月) パシ ぎゅうにゅう メルルーサのカレーマリネ(揚) はるさめサラダ コンソメスープ	5月17日(火) ごはん ぎゅうにゅう かふうハンバーグ※ ごまあえ みそしる ※オーブン校はやきハンバーグ	5月18日(水) パン ぎゅうにゅう いちごジャム あじのからあげ(揚) ゆでキャベツ ソース ピーフンスープ	<b>5月19日(不)</b> こはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぎゅうにくのからみいため かきたまじる	5月20日(金) パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう コーンのミルクに グレーブフルーツ	5月23日(月) おきなわふうたきこみごはん ぎゅうにゅう えびフライ(揚) ゆでやさい マヨネーズ
が料名か	5ゅうかめん 60 ■ ぶたにく 35 ● ちくわ 8 ● キャベツ 50 ▲ にんじん 17 ▲	ぎゅうにゅう 1本 ●  ジルルーサ(角) 60 ●  しお 0.3  こしょう 0.06  でんぷん 8 ■  あぶら 4 ■  しようゆ(濃) 3 3  さとう 2  カレーこ 0.4  まぐろ(フレーク) 7 ●  りんごす 0.4  はるさめ 3 ■  オャベツ 20 ▲  オャベツ 20 ★  はっか(淡) 2  しょうゆ(淡) 2  しょうゆ(淡) 2 ■	正め 80 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● しいちごジャム 1袋 ■ あじ 1切 ● しお 0.3 こしょう 0.03 でんぷん 8 ■ あぶら 3 ■ キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) ************************************	ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぎゅうにゅう 35 ● ごきゅうにく 35 ● ごま 1 ■ こちょねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ はぎ 7 ▲ ことうゆ(濃) 3.8 単いしゅ 1.4 さとう 0.7 ■ しお 0.4 チョウルがら 0.5 ■ ごまあぶら 0.5 ■	ぎゅうにゅう 30 ● マカロニ 6 ■ じゃがいも 50 ■ じゃがいも 50 ■ とうもろこし(ペースト) 20 ▲ とうもろこし(私・冷) 5 ▲ パセリ 0.5 ▲ 0.9 こしょう 0.02 あぶら チキンブイヨン 0.5 ボークブイヨン 0.5 ▼グレープフルーツ 2切 ▲	こめ 65 ■ 3 ■ 3 ★ 3 ★ 3 ★ 3 ★ 3 ★ 3 ★ 3 ★ 3 ★ 3
E/P	648/24.7	577/27.3	609/23.0	577/25. 7	619/25.0	611/25. 3	636/25. 4
月日	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月30日(月)	5月31日(火)	
献立名	ごはん ぎゅうにゅう こうやのごもくに ごまずあえ	くろいと ぎゅうにゅう いかのあまずいため(揚) チンゲンサイスープ	ドライカレー(ごはん) ドライカレー(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ ぶどうゼリー	テキンマヨサンド(パシ) チキンマヨサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう みだくさんスープ	バン ぎゅうにゅう ボークコロッケ(揚) ちゅうかサラダ チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ スーミータン	, worth to
<u>-</u> -	ぎゅうにゅう   1本 ●   ぶたにく 20 ●   にないとうふ 17 ●   にんじん 20 ●   にんじん 30 ●   にんじん 30 ●   にんじんげん 3 ●   にんじんげん 3 ●   にんじんげん 3 ●   にんじんがけん 3 ●   にんじんがけん 3 ●   にんじんがけん 3 ●   にようゆ(濃) 4   ととう 2 ●   にようゆ(濃) 4   ととう 2 ●   にようゆ(淡) 2 -   にようゆ(淡) 2 -   にようか(淡) 3 ●   にようか(プレーク) りんごす 0.3   にまぐろ(プレーク) りんごす 0.3   にまぐろ(プレーク) りんごす 0.3   にまくきわかめ 0.5 ●   12 ●   にようゆ(濃) 1   12 ●   にようゆ(濃) 1   12 ●   にようゆ(濃) 1   12 ●   にんじん 3 ●   ●   にんしん 3 ●   にんじん 3 ●   にんじん 3 ●	いか 50 ● しか 0.2 こしょう 0.04 でんぷん 10 ■ あぶら 4 ■ たまねぎ 20 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ とうから 0.3 ■ たけのこ(水煮) 5 ▲ しょうが 0.2 ▲ でんずやツブ 6 しょうが (2 ▼チャップ 6 しょうゆ(濃) 1.7 さとう 2 ■ す 1.5 しお 0.05 でんぷん 0.4 ■ あぶら 0.5 ■ 系示にく 10 ●	ぎゅうにく(ミンチ) 55 ● とりレハー(缶) 6 ● たまねぎ 35 トまねぎ 12 ▲ セリーハー(葉) 6 ▲ たらが 0.6 ▲ にんじく 0.2 ▲ こもぎこ 1.2 ■ トマト(缶) 18 ▲ しお カルーニ 0.8 あぶら 0.6 ■ きゅうり 8 あぶらりりんごす 1 ★ ● もゅうり 8 あぶらりりんごす 1 ★ 0.3	キャベツ 30 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ▲   10 ♠   1	ぎゅうにゅう 1本 ● 1	ぎゅうにゅう	B:25日(水) <u>いかのあまずいため</u> 油で揚げたいかを、野菜といっしょに甘酢で炒めています。 いかにはタウリンというアミノ酸が

学校給食課だより

642/26.8

### 人気給食献立ランキング!

No.456

クフィョン 607/27. 0

毎日の給食の残量を記録し1年間の全市の統計をとっていますが、その結果からみると次のような献立がよく食べ られています。

揚げものや洋風の献立に人気が集中しています。 また、学校給食には次のような特徴があります。



〇好きな献立ランキング〇

672/23.6

#### 668/24.1 614/26.3 ★学校給食にはこんな特徴があります

637/25.0

- (1) 日本型食生活を身につけるため
  主食がご飯の場合には、「おはし」を使って食べるのにふさわしい和風献立を組み合わせるように工夫しています。
  (2) 季節感を出すため
  季節の野菜やくだものを取り入れ楽しさと変化をつけています。
  (さつまいも、いちご等)
  (1) 「煮込みハンバーグ」
  「煮込みハンバーグ」
  「煮込みハンバーグ」
  「トンカツ」
  「トンカツ」
  「カレー」
  (5) 歯やかるごを丈夫にするため
  食品添加物などを使わず、品質を重視し素材のよいものを選んでいます。
  (4) 手作りの味をだすため
  フライや天ぷら類は、材料に下味をつけ衣をつけるところから手作りです。
  (5) 歯やかるごを丈夫にするため
  「かみかみ献立」として、じゃこナッツ、するめの天ぷらなどを取り入れています。
  (6) いろいろな国の料理を知るため
  韓国・朝鮮料理、スペイン料理やベトナム料理など世界各国の食文化を理解するため
  いろいろな国の料理を知るため
  韓国・朝鮮料理、スペイン料理をベトナム料理など世界各国の食文化を理解するため
  いろいろな国の料理を取り入れています。
  (7) 地産地消への取り組みとして、年に15回程度、西宮産の農作物を食材として使用しています。平成27年度では、ねぎ、ほうれん草、小松菜、白菜、水菜などの葉もの野菜を中心に、12種類を使用しています。

-E…エネルギーP…たんぱく質●印…赤色の食品(体を作るもとになる)■印…黄色の食品(熱や力のもとになる)▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる)(学)…学校給食用開発食品

- ★印…リザーブ給食またはセレクト給食 (揚)…揚げ物
- \* 西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれますhttp://www.nishi.or.jp/(西宮市のホームページ『学校教育』から)
- \* 携帯電話から献立表 (献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれますhttp://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/(『ふろむ西宮』から)右のQRコードからもアクセスできます



平成28年(2016年	3)4月	こんだてま	長し小字校Bフロッ	ソク」	西宮市教育委員会	会 学校給食課
4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	4月18日(月)	4月19日(火)
たきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでやさい マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ※ ひじきとコーンのいために みそしる	パン ぎゅうにゅう パター ケチャップに あまなつみかん	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからに(揚) たくあんのごまあえ すましじる	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ※ キャベツソテー チンゲンサイスープ	カレーライス(ごはん) カレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう ナムル	ごはん ぎゅうにゅう トンカツ(揚) ゆでキャベツ ソース みそしる
むぎ 3 ■ とりにく 32 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 4 ● しいたけ 0.8 ▲ しいたけ 1.5 こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 4 せいしゅ 3 しお 0.4 巻ゅうにゅう 1本 ● こおりどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 4.5 きとう 2.5 ■ みりん 0.6 しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ■ あぶら 2 ■ アスパラガス 30 ▲	ぎゅうにゅう 1本 ● さわら(焼) 1切 ● しょうが 1.6 ▲ しょうが 2.9 ■ せいしゅ 0.6 ペーコン(学) ひじき 3 ● とうもろこし(粒・冷) 10 ▲ にんじん 8 ▲ しょうゆ(濃) 1.8 ■ とう 1.4 ■ しお 0.1 あぶらあげ 4 ● わかめ 1.5 ● たっきたけ 5 ▲ なぎ けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 ●	ぎゅうにゅう 1本 ● パター 1こ ■ ぎゅうにく 35 ● マカロニ 7 ■ じゃがいも 60 ■ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ グリンピース 5 ▲ ケチャップ 15 ウスターソース 3 さとう 2 ■ しお 0.5 ボークブイヨン 0.5	ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 こしょう 0.05 でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ しょうゆ(濃) 1.8 ■ みりん 0.5 ごま 0.7 たくあんづけ 20 ▲ たまわぎ 30 ▲ にんじん ほうれんそう(西宮産) けずりぶし 4 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(淡) 3.5 みりん 0.5 みりん 0.5 ようゆ(濃) 0.5	ぎゅうにゅう 1本 ● ハンバーグ(学) 1こ ● トマトピューレー 8.5 ウスターソース 4 さとう 2 ■ ぶどうしゅ(赤) 2 キャベツ 35 ▲ カレーこ 0.05 しお 0.2 あぶら 0.2 ■ ぶたにく 10 ● ボトにく 10 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ(水煮) しょうがじる しょうゆ(淡) 4 しお 0.4	ぎゅうにく 35 ● たまねぎ 50 ▲ 10 ← 10 ← 10 ← 10 ← 10 ← 10 ← 10 ← 1	ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 1枚 ● しお 0.4 こしょう 0.04 こしょう 12 ■ パンこ 12 ■ あぶら 8 ■ キャベツ 35 ▲ ソース(中濃) クラスで1本 わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ たまねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 こんぶ(粉末) 0.05 ●
634/24.6	609/25.4	688/23.7	607/22.6	621/26.0	696/21.7	712/26.8
4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)
パン(兵庫県産) ぎゅうにゅう ペンネのミートソース コンソメスープ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ぎゅうにくのからみいため すましじる	くろパン ぎゅうにゅう ぎょうざ(揚) ちゅうかサラダ とうふスープ	ツナドレサンド(パン) ツナドレサンド(サラダ) スライスチーズ ぎゅうにゅう ビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース(揚) かきたまじる オレンジゼリー	パン ぎゅうにゅう いちごジャム コーンのミルクに フレンチサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため わかめスープ
ぎゅうにゅう 1本 ● ペンネ 18 ■ ぎゅうにく(ミンチ) 15 ● とりレバー(缶) 3 ● たまねぎ 30 ▲ バセリ 0.5 ▲ バセリ 0.5 ▲ ドセリ 15 ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゅ(赤) 0.3	ぎゅうにゅう 1本 ● あじつけのり 1袋 ● ぎゅうにく 35 ● ごま 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3.8 せいしゅ 1.4 きとう しょう 0.4	ぎゅうにゅう 1本 ● ぎょうざ(学) 2こ ● あぶら 3 ■ もやし 40 ▲ もやし はかけ 10 ▲ しょうゆ(濃) 3 す 1.8 ■ しお 0.3 □ まあぶら 0.3 ■ からし 0.07	まぐろ(フレーク) 20 ● りんごす 1 + ヤベツ 30 ▲ きゅうり 8 ▲ にんじん 5 ▲ あぶら 2 ■ りんごす 1 さとう 0.3 ■ しお 0.4 こしょう 0.01 スライスチーズ 1枚 ● ぎゅうにゅう 1本 ●	ぎゅうにゅう 1本 ● えび 50 ● でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ しょうが 0.2 ▲ しょうが 0.1 ▲ ケチャップ 6 しょうゆ(濃) 2 きとう 1.5 ■ す 0.8 チリパウダー 0.01	ぎゅうにゅう 1本 ● しいちごジャム 1袋 ■ とりにく 35 ● ですかうにゅう 30 ● でカロニ 6 ■ じゃがいも 50 ■ たまねぎ 25もろこし(ベースト) 30 ▲ にんじん 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ しりゅうにもり 0.9	ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく(ミンチ) 20 ● ミニあつあげ 50 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 みそ 2 ● せいしゅ 0.5
	4月11日(月) たきこみごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(場) ゆでやさい マヨネーズ  こめ 65 ■ むぎ 3 ■ とりにく 32 ● むぎ 3 ■ とりにく 32 ● むがららあげ 4 ● しいたけ 0.8 ▲ しいたけ 1.5 □ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(濃) 4 せいしゅ 3 しおうにゆう 1本 ● ごおりどうふ 8 ● しょうがじる 0.7 ▲ おがらしょうがじる 0.7 ▲ たんぶん カンドラガス 30 ▲ アスパラガス 30 ▲ アスパラガス 30 ▲ マヨネーズ(袋) 15 ● どうようにゅう 1本 ● だんぶん カン(兵庫県産) ぎゅうにゅう 1な ● アスパラガス 30 ▲ アスパラガス 30 ▲ アスパラガス 30 ▲ アスパラボス 30 ▲ アスパラにゅう 1本 ● だいと、「大き、アンースコンプルト  「かい(兵庫県産) 1 □ がかうにゅう 1 本 ● だいと、「大き、アンースコンプルト  「かい(兵庫県産) 1 □ だいと、「大き、アンースコンプルト  「だった(ミンチ) 15 ● とりレバー信) 3 ● だんじん 7 を 15 ● とりレバー信) 3 ● だんじん 7 を 15 ● とりレバービューレー 15 ● ウスターソース 4 しお 0.3 ぶどうしゅ(赤) 0.3	だきこみごはん ぎゅうにゅう さわらのにつけ※ ひじきとコーンのいために マヨネーズ	### ### #############################	### ### #############################	### 11日(月)	4月11日(月)

596/24.8

変更前

学校給食課だより

636/24.1

No.455

601/21.9

#### 献立名・材料名の表記を 一部変更します(2)

学校給食におけるアレルギー対応において、これまでさまざまな取り組みをおこなってきました。よりわかりやすい献立表にするために、献立名・材料名の一部変更をさせていただきましたものを1月にお知らせしましたが、4月より献立名の変更の追加がありますのでお知らせします。右の表でご確認ください。

### 主食実施曜日の変更について

平成28年4月よりパン、ご飯の実施曜日が変更になります。

小学校A 月曜日:カレーライス、炊き込みご飯、パンなど

火曜日・木曜日:パン 水曜日・金曜日:米飯

小学校B 月曜日:カレーライス、炊き込みご飯、パンなど

火曜日・木曜日:米飯 水曜日・金曜日:パン 中学校 小学校Aと同じです

	~~=	~~~
1	あまからチキンサンド	あまからチキンマヨサンド
2	マーボーどうふ【厚揚げ使用】	マーボーあつあげ
3	つけもの【ごま使用】	たくあんのごまあえ
4	つけもの【かつおぶし使用】	たくあんのおかかあえ
5	つけもの	たくあんづけ
6	たくあんのかおりあえ [ごま使用]	たくあんのごまあえ
7	スパゲティサラダ [マヨネース使用]	スパマヨサラダ
8	だいこんサラダ【マヨネーズ使用】	だいこんマヨサラダ
9	マカロニサラダ	マカロニマヨサラダ
10	ごぼうのサラダ	ごぼうマヨサラダ
11)	チキンサラダ	チキンマヨサラダ
12	たまごとじ	こうやのたまごとじ
13	はっぽうさい【うずら卵使用】	はっぽうさい 【うずら卵入り】
14)	おでん【うずら卵使用】	おでん【うずら卵入り】
15)	ぶたじゃがカレーふうみ	ぶたじゃがカレーふうみ 【うずら卵入り】

673/27.3

627/25.0

変更後

E…エネルギー P…たんぱく質 ●印…赤色の食品(体を作るもとになる) ■印…黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印…緑色の食品(体の調子をととのえる) (学)…学校給食用開発食品 🔋

668/25.4

<sup>\*</sup> 携帯電話から献立表(献立名のみ)を次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/homepage/m/kondate/(『ふろむ西宮』から) 右のQRコードからもアクセスできます



602/24.7

<sup>★</sup>印…リザーブ給食またはセレクト給食 (揚)…揚げ物

<sup>\*</sup> 西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)