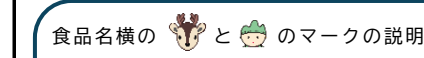


檀原市立中学校

日・曜	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)
献立名	榎原市産ごはん 飲用牛乳 厚焼き卵 ひじきと大豆の炒め煮 みそにゅうめん	パン 飲用牛乳 ハンバーグ ほうれん草とひじきのサラダ とうもろこしスープ	ごはん 飲用牛乳 五目いなのうま煮 ブロッコリーのごま和え じゃがいものみそ汁	麦ごはん 飲用牛乳 パエリアの具 オムレツ 豆のスープ	きなこ揚げパン 飲用牛乳 野菜炒め コンソメスープ	ごはん 飲用牛乳 いわしの生姜煮 切干大根の甘酢あえ 肉じゃが	ごはん 飲用牛乳 ダッカルビ みそスープ (県)はちみつ大豆	ごはん 飲用牛乳 子持ちししゃもフライ 茎わかめの五目煮 鶏団子汁
材料名および使用量(9)	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 厚焼き卵(奈良県産) 1切 1 乾燥ひじき 2.6 5 (県)水煮大豆 9.1 1 平天 7.8 1 にんじん 6.5 3 つきこんにやく(奈良県産) 13 5 三温糖 1.3 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 2.6 5 だしパック 1.95 5 水 13 5 みりん風調味料 0.65 5 サラダ油 0.6 6 そうめんのふし(JA) 7.8 5 鶏ささみほぐし 10.4 1 薄揚げ 9.1 1 カットわかめ 0.26 2 (県)豆腐(Fe) 19.5 1 たまねぎ 26 4 生しいたけ(JA) 3.9 4 小松菜(JA) 13 3 青ねぎ(JA) 3.9 3 淡色みそ 7.8 1 だしパック 6.5 1 水 130	規格パン 1食 5 飲用牛乳 1本 2 ハンバーグ 1食 1 乾燥ひじき 0.65 5 (冷)ほうれん草 39 3 ノンエッグマヨネーズ 10.4 6 塩 0.13 3 こしょう 0.01 1 クリームコーン 15.6 4 (冷)ホールコーン 7.8 4 鶏もも肉 13 1 にんじん 7.8 3 えのきたけ 13 4 はくさい 19.5 4 コンソメ 1.95 5 淡口しょうゆ 1.3 3 こしょう 0.01 1 でんぷん 1.95 5 水 143	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 五目いなり 1食 1 三温糖 1.5 5 上白糖 0.5 5 濃口しょうゆ 2 2 (冷)ブロッコリー 52 3 白すりごま 1.3 6 濃口しょうゆ 2.6 6 上白糖 1.3 5 豆腐(Fe) 39 1 じゃがいも 32.5 5 たまねぎ 32.5 4 にんじん 10.4 3 えのきたけ 6.5 4 青ねぎ 6.5 3 淡色みそ 7.8 1 だしパック 6.5 1 水 143	麦ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 鶏ひき肉 22.5 1 たまねぎ 19.5 4 にんじん 10.4 3 ピーマン 15.6 3 (冷)ホールコーン 2.6 4 しめじ(ぶなしめじ) 6.5 4 サラダ油 0.65 6 コンソメ 1.56 6 純カレー 0.07 6 塩 0.03 6 こしょう 0.01 6 オムレツ 1食 1 ひよこ豆 18 1 精麦 3.9 5 たまねぎ 22.5 4 にんじん 13 3 パラバーコン 13 1 鶏ガラスープ(粉末) 1.56 6 ローリエ 0.03 3 乾燥パセリ 0.03 3 オリーブ油 0.39 6 塩 0.13 6 こしょう 0.03 6 水 130	規格パン 1食 5 菜種白絞油 5.85 6 上白糖 2.6 5 グラニュー糖 1.56 5 きな粉 3.25 1 塩 0.01 1 飲用牛乳 1本 2 カットウインナー 15.6 1 キャベツ 45 4 (冷)小松菜 13 3 コンソメ 0.65 6 淡口しょうゆ 0.65 6 サラダ油 0.52 6 パラバーコン 7.8 1 じゃがいも 52 5 たまねぎ 58.5 4 にんじん 9.1 3 しめじ(ぶなしめじ) 6.5 4 (冷)ホールコーン 9.1 4 (冷)むき枝豆 6.5 4 コンソメ 1.95 6 塩 0.13 6 こしょう 0.01 6 水 104	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切 1 切干大根 3.9 4 にんじん 6.5 3 白すりごま 1.56 6 米酢 3.9 6 上白糖 3.9 5 塩 0.04 5 淡口しょうゆ 3.25 5 豚肉 22.5 1 じゃがいも 84.5 5 にんじん 13 3 たまねぎ 78 4 つきこんにやく 32.5 5 (冷)さいいんげん 6.5 3 水煮大豆 10.4 1 三温糖 2.6 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 3.9 5 みりん風調味料 0.91 5 (県)はちみつ大豆 1袋 1	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 鶏もも肉 54.6 1 にんじん 13 3 キャベツ 58.5 4 トウバンジャン 0.13 6 濃口しょうゆ 1.95 6 みりん風調味料 1.95 6 上白糖 0.65 5 三温糖 0.78 5 ごま油 1.3 6 パラバーコン 10.4 1 じゃがいも 39 5 たまねぎ 52 4 えのきたけ 10.4 4 (冷)小松菜 19.5 3 鶏ガラスープ(粉末) 1.56 3 淡色みそ 5.2 1 こしょう 0.03 1 豆乳 26 1 水 104 1	ごはん 1食 5 飲用牛乳 1本 2 子持ちししゃもフライ 2尾 2 菜種白絞油 6 6 塩蔵茎わかめ 13 2 豚肉 10.4 1 平天 13 1 つきこんにやく 13 5 にんじん 6.5 3 白いりごま 1.3 6 三温糖 1.04 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 1.69 6 みりん風調味料 0.91 6 サラダ油 0.39 6 鶏ミンチボール 32.6 1 はくさい 26 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 大根 13 4 青ねぎ 6.5 3 豆腐(Fe) 39 1 土生姜 0.91 4 淡口しょうゆ 3.9 4 料理酒 1.95 4 だしパック 6.5 4 水 130
	719kcal 30.7g 20.8g	706kcal 30.3g 27.7g	701kcal 24.6g 19.6g	726kcal 27.5g 22.8g	711kcal 27.0g 26.4g	732kcal 28.7g 15.8g	711kcal 31.2g 19.2g	826kcal 31.7g 30.0g
中学								
								
				食育の日				
								

食品名横の  と  のマークの説明

 ならのしか 奈良県産の食品です

 こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です