

令和5年度 中学校

学校給食献立表

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料8品目(卵・乳・小麦・ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 そば・落花生・えび・かに・くるみ)を表示しています。 D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・ 推奨20品目及び、その他のアレルギーについて 登美ヶ丘北・都跡・平城東 は別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認 ください。(原則としてそば・落花生は使用して 月ヶ瀬・都祁・富雄第三

☆中学校はD班とE班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立

				_				a = -	_				いません)			4-1-				·					44.
	献	立	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	<u> </u>	名	食品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	立 名	,	食	H	名	1人分 (g)	特定 原材料 8 品目
	パン 牛乳			パン 牛乳			1個 1本	小麦·乳		ご飯牛乳			米(奈良市産) 牛乳		110 1本			ご飯 牛乳			米(奈良市	<u></u> 〕産)		110 1本	乳
					ず油		23.4 0.39	, ,	_				「いわし(35g) 土しょうが		1尾 1.2 3			1 30			豚肉ごま油			26 0.65	, 0
D 1				赤ぶと 塩	どう酒		1.3 0.13		D 2	いわしの	しょう	が煮	- 濃口しょうゆ 砂糖		3	小麦	D 5				酒 ガーリ			0.78 0.03	
自				こし。 ガー!	ょう リック		0.04 0.04		目				みりん 酒		1 1		Ė				太もやし ほうれん!			26 32.5	
禾				玉ねぎ にんじ <i>f</i>	υ		58.5 15.6		金				酒が 水天 ・田湯が		15 6.5 3.9 6.5		月				にんじん 切り干し	十 大根		13	
				じゃがし 大豆	ハも		65 32.5						油揚け にんじん チンゲン菜		6.5 13			ビビンバ	1,		砂糖 みりん			3.25	
	ポーク	ビーン	ズ	トマリ	ヽ゚ピュー	-レ	3.9	小麦		煮びたし			 白菜 うるめ節		39						濃口しかたく	ょうゆ		5.2	小麦
				パプリローリ	ノエ		0.04 0.01			, MO720	,		濃口しょうゆ 淡口しょうゆ		2.6 0.65	小麦 小麦					カンス 白ごま すりごま	7 101		1.04	
				小麦米 バタ-	分 —		3.9 3.9	乳					みりん 砂糖		1.95 0.65						一味唐:			0.01	
E 2日				砂糖湯	7 \	7	0.65		E				し √ キャベツ		6.5 32.5 3.9 26		E 5				トック	1		19.5 3.9	
自					ターソー ヘケチャ		2.6 10.4 1.3	可	白				ー油揚げ 一玉ねぎ にんじん		3.9 26		百				豆腐白菜			32.5 26	
金				エノ: 水 ごぼう	<i>)</i> – <u>A</u>		32.5 32.5	70	禾	キャベツ	のみそ	计	たんじん 青ねぎ うるめ節		6.5 3.9 4.29		月	トックス	スープ		にんじん にら			6.5 3.9	
=	ごぼう	サラダ		こめり 穀物間 にんじ <i>f</i>	作		13		\odot				うるめ みそ 白みそ		10.4		(3)				中華ス· 塩	一プ(粉	分末)	2.21	小麦
	小魚				ドレッシ	ング	9.1	小麦		福豆			水 福豆(10g)		1.3 143 1袋			大根キム	、チ		水 大根キム:	手		143 15	
	パン			パン			1個	小麦·乳		減量ご飽			米(奈良市産)		100		П	パン			パン			1個	小麦·乳
	牛乳			牛乳 野菜コロ	コッケ (1	50g)	1本	乳 小麦		牛乳 柿の葉す	"し(さ	け)	牛乳 __ 柿の葉ずし(さけ		1個	乳		牛乳			牛乳 「ハンバー:	グ(500	۵)	1本 1個	乳
Ď	野菜二	ロッケ		揚げる	∄	,			9				「ちりめんじゃこ 」 塩		1.95 0.1		D 8				トマト	ケチャ	ップ	4	
6				キャベゾ サラタ			58.5 0.26		É				米酢 穀物酢		3.9 1.3		ĕ	ハンバー		-0- 1×	トマト/ ウスタ・			5 2.5	
火	キャヘ	ツのソ	テー	コンシ			0.39 0.03	小麦	永				砂糖 高野豆腐		3.9 3.9		未	9	アチャッ フ	ク点	砂糖洋がら			0.25	
0				淡口に	しょうは)	0.65	小麦	3)	ちらしす	でしの具	Į	干しいたけ かんぴょう		0.65 0.65		$ \cdot $				水	U		20	
				(ベーコン			5.2 52						にんじん 砂糖		19.5 3.25			こふきい)も		∫じゃがい: □ 塩	も		71.5 0.39	
				にんじ/			13						濃口しょうゆ みりん		2.34 0.65	小麦					ベーコン			5.2	
				クリー <i> </i> ホールコ		,	19.5 19.5						うるめ節 水		0.26 23.4						キャベツ 玉ねぎ			32.5 32.5	
E	 \	'スープ		塩 こし。	⊢ ⊃		0.13 0.04		E 6				「白菜 油揚げ		32.5 3.9		E 9				にんじん ホールコ・			13 6.5	
É		^ /		コン			1.95		Ě				玉ねぎ にんじん		26 6.5		9	ミネスト	ト ローネ		マカロニ			3.9	小麦
丞				十乳 上新料	삮		52 2.6		火	│白菜の₹	そ汁		青ねぎ うるめ節		3.9 4.29		金				コンソ <i>.</i> 淡口し			2.08 0.39	
					/ 1					1														0.04	
				脱脂粉	分乳		3.9	乳)				みそ 白みそ		10.4 1.3						こしょ			1 1 1 2	
)				脱脂粉 バタ- 水	分乳			乳)	棒ソーも	ヹ ージ		みそ	20g)	1.3 143	小麦・かに		スライス	スチーズ		ンしょう 水 スライス:	う	(20g)	143 1枚	乳
	ご飯牛乳			バタ- 水 米(奈良 生乳.	分乳 - 市産)		3.9 0.65 65 110 1本	乳乳		棒ソーt パン	<u>zージ</u>		かそ 白みそ 水 棒ソーセージ(2	20g)	1.3 143 1本 1個	小麦·乳			スチーズ		水 スライス: 米(奈良市 牛乳	う チーズ	(20g)	1枚 110 1本	
	ご飯牛乳			バタ- 水 米(奈良 牛乳 「豚ミンラ	分乳 - 市産) ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		3.9 0.65 65 110 1本 26 0.39	乳乳		棒ソーも	<u>zージ</u>		みそ 白みそ 水 棒ソーセージ(2 パン 牛乳		1.3 143 1本 1個 1本	小麦·乳 乳		スライス ご飯 牛乳	スチーズ		水 スライス: 米(奈良市 牛乳 「豚肉 ごま油	う チーズ ī産)	(20g)	1枚 110 1本 26 0.39	
D	ご飯牛乳			バ 水	分乳 - 市産) チ油が がにんに	:<	3.9 0.65 65 110 14 26 0.39 0.39 0.1	乳乳	D 13	棒ソーt パン			みそ 白みそ 水 棒ソーセージ(2 パン 牛乳 ぎょうざ(1個1)		1.3 143 1本 1個 1本	小麦·乳	D 14		スチーズ		水 スライス: 米(奈良市 米(郭内) ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール	う <u>チーズ</u> ī産) が		1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07	
D 9 🗏	ご飯牛乳			ダター	分子 市 チブうしょご かんこうう	:<	3.9 0.65 65 110 1本 2.6 0.39 0.1 0.2 0.03 1.3	乳乳	D 13 日	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎょ			みそ 白みそ 水 棒ソーセージ(2 パン 牛乳 ぎょうざ(1個1) 揚げ油		1.3 143 1本 1個 1本 3個	小麦·乳 乳	D 14 日	ご飯牛乳	スチーズ	尭き	水 ス 水 ス 米 大 東 大 大 東 大 大 東 大 東 大 東 大 大	う <u>チーズ</u> ī産) が		1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5	
D 9 🗏	ご飯牛乳			ター 良 ラッショム しぶがぎ メ 牛豚 土 じ玉	分 市 チブラン よごい かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう あんしょう かんしょう かんしょく かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしょく かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ かんしゃ	:<	3.9 0.65 65 110 1本 26 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.3 65 58.5	乳乳	D 13 日	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎょ			みそ 白みそ 水 棒ソーセージ(2 パン 牛乳 ぎょうざ(1個16 揚げ油 ベーコン		1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2	小麦·乳 乳	D 14 日	ご飯牛乳		尭き	水 ラ (乳肉ごしおねんらみ砂イ (乳肉ごしおねんらみ砂まょろぎじ り糖	う チーズ 5産) が にんに	<	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69	
D	ご飯牛乳			ター良 ラグ・し いがぎじてん 米牛豚 土 じ玉に いんがぎじてん	分 市 チブうしょごい いくご かん かくご かん	- - レ	3.9 0.65 65 110 1本 26 0.39 0.1 0.2 0.03 1.3 65 58.5 26 7.8	乳乳	D 13	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎょ			みそ 白み 棒ソーセージ(2 パン 牛乳 ぎょうざ(1個1) 揚げ油 ベーコン 玉ねぎ		1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5	小麦·乳 乳	D 14	ご飯牛乳		尭き	X 大 TECE X 大 FE X TECE X	う チーズ 可産) がんに ュラウ	< \	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25	
D 9 🗏		(カレー		ター 良 シラ・ス しぶがぎ レマんン 米牛豚 土 じ玉に 出る しぶがぎ ピマんンヤ	分 一 市 チグうし よごい いくごノソ乳 産 油がに ううも ピピメネー ん 酒 ユューー	- - レ	3.9 0.65 65 110 126 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.3 65 58.5 58.5 7.8 7.8 1.82	乳乳水麦	D 13 日	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎょ			みそみそ 中水 セージ(2 パン 牛乳 ぎょうざ(1個1) 湯げ油 べ 玉ねぎ にんじん		1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5	小麦·乳 乳	D 14 日	ご飯牛乳			ス 米牛豚 土 玉にに ソース 食 まょろぎじ り糖ん口たげ ス 良 油うし ん ん ごしく	う チーズ 豆産) がんん ュラ粉 に 一ゆ	< \	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39	乳
D 9 🗏		カレー		ター良 ラグーリー じ玉に 米牛豚 土 じ玉に としん ライン・脂チーター 良 ラグーリー ひまに メーター カー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	分 一 市 チブうし よごい しくごノソ分一乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズー ロー コー	- - レ	3.9 0.65 65 110 1本 26 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.3 65 58.5 26 7.8 7.8 1.82 1.04 3.9	乳乳水乳素	D 13 日	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎ。	:うざ		みそ 白み 棒ソーセージ(2 パン 牛乳 ぎょうざ(1個1) 揚げ油 ベーコン 玉ねぎ		1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5	小麦·乳 乳	D 14 日	ご牛乳 豚肉のし	ッようが り		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干水 ラ 奈乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐われるがり り糖ん口たげぎ かス 良 油うし ん ん ごしく め	う チーズ 豆産) がんん ュラ粉 に 一ゆ	< \	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 0.39	乳
D9日 (金)		゚カレー		ター 良 シラ・スラー しぶがぎじマんンャ脂 メートリコチ脱 ボール じ玉に じまに しょう しゅう かきじ マルシャ 脂 マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	分 一 市 チブうしょごろ しょごノソ分ー 乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズー ム 酒 ュューーー	- - レ	3.9 0.65 65 110 1本 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.35 26 7.8 7.8 1.82 1.04 3.9 5.2 0.26	乳乳 水 乳乳乳小 表 麦	D13日 (火)	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎょ	:うざ		みそみ キントセージ(2) パン 牛乳 ぎ 揚げ油 ベ 玉ね じん えのきたけ		1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5	小麦·乳 乳	D14日 (水)	ご飯牛乳	ッようが り		ス 米牛豚 土 玉にに	う チーズ がに ピょり 	< \	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 39 0.39	乳
D9日 (金)		/ カレー		ター 良 ラダーし じ玉に 米牛豚 土 じ玉に 米牛豚 土 じ玉に メール・アンラよろ しぶがぎじマんンャ脂チラ麦糖 レース・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・	分 一 市 チブうしょ ドブ・レイブノソ分 ニー分 ・ 一乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉 コュュー	・レ・レ	3.9 0.65 65 110 1本 26 0.39 0.39 0.13 6.5 58.5 26 7.8 7.8 1.04 3.9 3.9 3.9 5.2 0.26 3.3 1.3	乳乳 乳 水 乳乳乳小 水 乳乳乳小	D13日 (火)	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎ。	:うざ		み白水 ヤージ(2 株ソーセージ(2 パ 生乳 が 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3g)	1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52	小麦·乳 乳	D14日 (水) E13	ご牛乳 豚肉のし	ッようが り		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青水 ラ (う チーズ がに ピょり 	< \	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 39 0.39 4.29 10.4 1.3 1.43	乳
D9日 (金) E8日		カレー		ター良 ラグドリー じ玉に 米牛豚 土 じ玉に 米牛豚 土 じ玉に カーカー・カー・ カー・ カー・ オー・ オー・ オー・ オー・ オー・ オー・ オー・ オー・ オー・ オ	分 一 市 チブうし よごい しくごノソ分ニー分 ニトマ乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーー ム 酒 ユューチソー・	・レ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 1本 26 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.35 58.5 26 7.8 1.82 1.04 3.9 3.12 0.26 3.12 0.78	乳乳	D13日 (火) E14日	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎ。 五目スー	:うざ		み白水 イン キン キ乳 が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	3g) 分末)	1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52 10.4	小麦·乳 乳 小麦	D14日 (水) E13日	ご牛乳 豚肉のし	ッようが り			う チ 〕 がに ピょり 節 が ズ) に 一ゆ	< \	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 3.39 0.39 4.29 10.4 1.3 143 143 0.78	乳
D9日 (金)		カレー		ター 良 ラグ・し いがぎじマんンャ脂チク麦糖 レマスローター 泉 パインラよろ しぶがぎじマんンャ脂チク麦糖 レマスローター 泉 ラグ・し いがぎじマんンャ脂チク麦糖 レマスローター 良 ラグ・し いんしょう	分 一 市 チブうし よごい いくごノソ分ー・分 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	・レ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 1本 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.35 58.5 26 7.8 1.82 1.04 3.9 5.2 0.26 3.9 1.17 2.12 0.78 2.63	乳乳 小 乳乳乳小 小乳	D13日 (火)	棒ソーt パン 牛乳 揚げぎ。 五目スー	:うざ		み白水ソン キャン イン	3g) 分末)	1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143	小麦·乳 乳 小麦 小麦	D14日 (水) E13	ご牛 豚肉のし	ッようが り		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 大 京乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂水 ラ まょろぎじ り糖ん口たげぎ かぎるそみ りょ布糖ス 良 油うし ん ん ごしく め め そ う粉	う チ	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 1.69 2.6 3.25 32.5 39 0.39 4.29 10.4 1.3 143 28 0.78 0.78 0.78 0.78	小麦
D9日 (金) E8日					分 一 市 チブうシー よごろ しょごノソ分ー 一分 ニヘヌラブ乳 一度 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル ランラト ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 126 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.65 58.5 26 7.8 7.8 1.82 1.04 3.9 5.2 0.26 3.9 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 45.5 3.9 45.5 3.9 45.5 3.9 45.5	乳乳 乳 水 乳乳乳小 小乳	D13日 (火) E14日	棒ソーセ パン 牛乳 揚げぎょ 五目 スー	· うざ	Δ.	み白水ツーヤイン (1個1) イヤツ イヤック (1個1) イヤック (1個1) イヤック (1個1) イヤック (1個1) イヤック (1個1) イヤック (1個1) イナック (1個1) イ	3g) 分末) (15g)	1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 1袋	小麦·乳 乳 小麦	D14日 (水) E13日	ご牛 豚肉のし	ンようが 類		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土水 ラ (祭乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみイ 京 まょろぎじ り糖ん口たげぎ かぎるそみ りょ布糖口まりス 良 油うし ん ん ごしく め め そ う粉 しりん	う チ 痘 がに ピょり 節 が ょし ブ こ 一ゆ ゆう	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 3.25 3.25 3.25 1.43 2.8 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 0.	小麦
D9日 (金) E8日	キーマ			************************************	分 一 市 チブうシー よごろ しょごノソ分ー 一分 ニヘヌラブ乳 一度 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル ランラト ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 1本 26 0.39 0.39 0.39 0.1 0.2 0.03 1.3 65 26 7.8 7.8 1.82 1.04 3.9 5.2 0.26 3.9 1.12 0.78 3.12 0.78 3.9 5.2 6.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9	乳乳 乳 小 乳乳乳小 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小乳 小	D13日 (火) E14日	棒ソーセパン 生揚げぎょう カラック アン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	· うざ	1	み白水ソン ポソン ポソン お は が は が は が な が な が な が な が な が な が な が	3g) 分末) (15g)	1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 1袋 2個	小麦·乳 乳 小麦 小麦	D14日 (水) E13日	ご牛 豚肉の ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ンようが 類		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土水 ラ (祭乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみ酒イ (祭乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみ酒イ (泉) まょろぎじ り糖ん口たげぎ かぎるそみ りょ布糖口まり ス 良 油うし ん ん ごしく め め そ う粉 しりん ス 良 油うし ん ん ごしく	う チ	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 3.39 0.39 4.29 10.4 1.3 143 0.78 0.05 1.56 1.04 1.04 2.08 1.04	小麦
D9日 (金) E8日	+				分 一 市 チブうシー よごろ しょごノソ分ー 一分 ニヘヌラブ乳 一度 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル ランラト ロー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 1.26 0.39 0.39 0.20 0.03 1.65 2.68 7.88 1.804 3.99 5.22 0.26 3.12 0.78 3.12 0.78 45.5 3.95 1.16 3.99 45.5 9.1	乳乳 乳乳 小 乳乳乳小 小乳 小 小乳 小 乳乳 大 大 大 大 大 乳	D13日 (火) E14日	棒パ牛 揚 五 チ いご牛ソン 乳 げき ス コ ご コ ご コ ご コ ご コ ご コ ご コ ご コ ご コ ご コ	・うざ・・プ		## A C A C A C A C A C A C A C A C A C A	3g) 分末) (15g))	1.3 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 1袋 2個 110 1本	小麦·乳 小麦 麦 麦 麦	D14日 (水) E13日	ご牛 豚肉のし	ンようが 類			う チ 斑 がに ピょり 節 が ょし 産 ー) に ーゆ ゆう	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 0.39 4.29 10.4 1.3 143 28 0.78 0.05 1.56 1.04 2.08 1.04	乳水麦麦麦
D9日(金) E8日(木)	ナーマース・大人パキーン乳			************************************	分 一 市 チブうし よごい いくごノソ分 ニー分 ニーマファ いさ ず乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよい レ 油ー ロー・・ーは() シーー・・ーは() シーー・・ーは()	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 126 0.39 0.39 0.1 0.03 1.35 58.5 26 7.8 1.82 1.04 3.9 5.2 0.39 1.17 2.6 3.78 3.78 3.78 3.78 3.78 3.78 45.5 9.6 1.10 45.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9.3 9	乳乳 乳乳 小 乳乳乳小 小乳 小 小乳 小 乳乳 大 大 大 大 大 乳	D13日 (火) E14日 (水) D	棒パ 牛 揚 五 チ いご牛に ソン 乳 げき ス コ ご かんしつ こうしん かんしん こうしん しんしん こうしん こうしん こうしん こうしん こうしん こ	・うざ・・プ		み白水ソン 乳 ょ 揚 ー ね ん の 菜 ン 中 淡 水 ョ ち (乳) ん け マ マ で で で で で で で で で で で で で で で で で	3g) 分末) (15g))	1.3 143 143 143 143 16 16 19.5 6.5 10.4 2.21 0.39 143 2個 110 110本 152	小麦·乳 小麦 麦 麦 麦	D14日 (水) E13日 (火) D	ご牛 豚肉の 高 さ 飯	→ようが			う チ 斑 がに ピょり 節 が ょし 産 ー) に ーゆ ゆう	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 0.39 4.29 10.4 1.3 143 28 0.05 1.56 1.04 2.08 1.04 2.08 1.04 2.08	乳 小麦 麦麦
D9日(金) E8日(木) D15	ナーマース・大人パキーン乳			大水に 大水に	分 一 市 チブうし よごい ひくごノソ分ニー分 ニノヌラブ ひざ ずい乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も コュ チソうト ッ	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110 126 0.39 0.39 0.1 0.02 0.03 1.35 58.5 2.6 7.8 1.04 3.9 5.2 0.39 1.1,7 2.1 2.1 2.1 2.2 3.7 8 45.9 5.9 1.0 45.9 5.8 5.8 5.9 5.9 5.8 5.9 5.8 5.9 5.9 5.8 5.9 5.9 5.9 5.9 5.9 5.9 5.9 5.9 5.9 5.9	乳乳 乳乳 小 乳乳乳小 小乳 小 小乳 小 乳乳 大 大 大 大 大 乳	D13日 (火) E14日 (水) D16	棒パ 牛 揚 五 チ いご牛に コ ご かんり	・うざ		み白水ソン 乳 ょ 揚 ー ね ん の 菜 ン 中 淡 水 ョ ち (乳し根んぼう そ セ) ジ	3g) 分末) (15g))	1.3 143 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 1袋 2個 110 110 125 137.8	小麦·乳 小麦 麦 麦 麦	D14日 (水) E13日 (火) D19	ご牛豚肉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	→ようが			う チー帝 がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 一) ん ュう粉 うょ) げズ (一ゆ) ゆう)	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 0.39 5.2 32.5 0.39 4.29 10.4 1.3 143 28 0.78 0.05 1.56 1.04 2.08 1.04	乳水麦麦麦
D9日(金) E8日(木) D15日	ナーマース・大人パキーン乳			大水に 大水に	分 一 市 チブうし よごい ひくごノソ分ニー分 ニノヌラブ ひざ ずい ひ乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も ユュー・デンラト ッツ ーー・・ーはり シー	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 126 0.39 0.39 0.12 0.03 1.35 58.5 26 7.88 1.82 1.04 3.99 5.22 0.26 3.78 45.5 2.6 3.78 45.5 9.1 10.4 0.39 6.5 1.04 0.39 45.5 9.1 10.4 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 6.5 1.04 0.39 0.39 0.39 0.39 0.39 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78	乳乳 小乳乳乳小 小乳 小別	D13日 (火) E14日 (水) D16日	棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 フン 乳 ぎ ス コ ご ん え コ ご ん え え コ ご ん え え コ ご ん え え か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま	・うざ・・プ・・プ	5煮	本 パ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	3g) 分末) (15g))	1.3 143 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 2個 110本切 513 7.8 19.5	小麦·乳 小麦 麦 麦 麦	D14日 (水) E13日 (火) D19日	ご牛豚肉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	→ようが			う チー茸 がに ピょり 節 が ょし 一斉 揚 油 一一) ん ュう粉 うょ 一) げ ズー に 一ゆ	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.37 39 6.5 6.5 1.69 2.6 3.25 0.39 3.25 0.39 4.29 10.4 1.3 143 28 0.78 0.78 0.78 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04	乳水麦麦麦
D9日(金) E8日(木) D15	キー 大根 パキー 大根 カーン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア				分 市 チブうしょごい いっごノソ分ニー分 ートタンブ いご ずい いノ よ乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も メ う ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 65 110 1.26 0.39 0.39 0.20 0.03 1.65 58.5 2.68 7.88 1.804 3.9 2.78 3.12 0.78 3.12 0.78 45.5 3.9 45.5 9.1 10.4 0.39 65 58.5 26 1.95 0.03 0.39 0.39 0.39 0.39 0.39 0.39 0.39	乳乳 乳 小 乳乳乳小 小乳 小 小乳 小 小乳 小 小乳 小 小乳 小 小	D13日 (火) E14日 (水) D16	棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 フン 乳 ぎ ス コ ご ん え コ ご ん え え コ ご ん え え コ ご ん え え か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま	・うざ	5煮	本 パ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	3g) 分末) (15g))	1.3 143 143 1本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 2個 110 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 小 乳小	D14日 (水) E13日 (火) D19	ご牛豚肉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	・ようがが ・			う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に 一) アンドラ は アンドラ は アンドラ は アンドラ は アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アン・アン・ファイン かいしょう アンドラ アン・ファイン アン・アン・ファイン アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	< ν	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 0.39 3.25 0.39 3.25	乳水麦麦麦
D9日(金) E8日(木) D15日	キー 大根 パキー 大根 カーン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	ラダ		************************************	分 市 チブうし ょごい ひくごノソ分ー・分 ー・マンブ ひぐ ブハ ひノ よ分乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーょル レ 油も メ う ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110本 0.39 0.39 0.39 0.33 0.03 1.35 2.62 7.88 1.82 1.04 3.78 3.78 3.78 45.9 45.9 5.26 1.10 4.55 4.55	乳乳 小 乳乳乳 小 乳乳乳 小 小 小 小 小 小 小 小 小 小 小 乳	D13日 (火) E14日 (水) D16日	棒パ牛 揚 五 チ いご牛に 煮 ソン 乳 げ 目 ョ ち 飯乳し あ つ ご ん え 書	・うざ・・プ・・プ	5煮	棒 パ 牛 ぎ (、 玉 に え 白 チ ・ 、 米牛に大にご豆塩み白水ソン 乳 ょ 揚 ー ね ん の 菜 ン 中 淡 水 ョ ち (乳し根んぼ腐昆サ酒みそ セ ・ ざ 油 ン ・ ん た ・ ン ス し ・ ク (1 市 かん ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	分末) (15g)) 煮(25g)	1.3 143 143 143 143 143 143 143 19.5 6.5 10.4 2.21 0.39 143 2個 110 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 小 小 小 小	D14日 (水) E13日 (火) D19日	ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの	・ようがが ・			う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節 一) アンドラ かい こう粉 かい うょ 一) げ や ズ ロー ローゆ かり アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 0.39 3.25 0.39 3.25	乳水麦麦麦
D9日(金) E8日(木) D15日	キー 大根 パキー 大根 カーン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	ラダ			分 市 チブうン ょごハ いくごノソ分11分 「~ヲレブ いぎ ずい いノ よ分」 「乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も メ う ズ	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110本 0.39 0.39 0.39 0.33 0.03 1.35 2.62 7.88 1.82 1.04 3.78 3.78 3.78 45.9 45.9 5.26 1.10 4.55 4.55	乳乳 小 乳乳乳 小 乳乳乳 小 小 小 小 小 小 小 小 小 小 小 乳	D13日 (火) E14日 (水) D16日	棒パ牛 揚 五 チ いご牛に 煮 ソン 乳 げ 目 ョ ち 飯乳し あ つ ご ん え 書	・うざ フリーム かんさ っこ 森県	5煮	棒 パ 牛 ぎ (、 玉 に え 白 チ ・ ザ 米牛に大にご豆塩み白水ソン 乳 ょ 揚 ー ね ん の 菜 ン 中 淡 水 ョ ち (乳し根んぼ腐昆サ酒み濃砂そ セ ・ 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	分末) (15g)) 煮(25g)	1.3 143本 1個本 3個 5.2 19.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 2個 110本切 1.56 0.65 1.56 0.65 4.68 1.82	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 小 乳小	D14日 (水) E13日 (火) D19日	ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの	・ようがが ・			う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょう 一) アン・ロード かいこう おいまん コラ粉 アン・ロー ゆう アン・ロー ローゆ かいこう アン・ファイン はいまし アン・ファイン かいき アン・ファイン かいき アン・ファイン かいき アン・ファイン かいまい アン・ファイン かいまい かいき アン・ファイン かいまい かいき アン・ファイン かいまい アン・ファイン かいまい アン・ファイン かいまい アン・ファイン かいまい アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 0.39 3.25	乳 小
D9日(金) E8日(木) D15日	キー 大根 パキー 大根 カーン アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	ラダ	1 —		分 市 チブうしょごハ い/ごノソ分 一分 一/ フレブ しゃ ブハ ロノ よ分 一分乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も メ う ズ乳産 ん 酒 ユュ チンうト ッツ	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110 126 0.39 0.39 0.12 0.03 1.35 58.5 26 7.88 1.82 1.04 3.9 5.26 0.39 1.17 2.12 2.63 45.5 9.1 10.4 4.55 5.26 1.95 0.04 4.55 5.26 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95 1.95	乳乳 小乳乳乳小 小乳 小乳 小乳 小 小乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳乳	D13日 (火) E14日 (水) D16日	棒パ牛 揚 五 チ いご牛に 煮 ソン 乳 げ 目 ョ ち 飯乳し あ つ ご ん え 書	・うざ フリーム かんさ っこ 森県	5煮	棒パ 牛 ぎ (、 玉 に え 白 チ ・ 、 米牛に大にご豆塩 ・ 鶏油み白水ソン 乳 ょ 揚 ー ね ん の 菜 ン 中 淡 水 ョ ち (乳し根んぼ腐昆サ酒み濃砂肉揚でそ セ ・ 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	分末) (15g)) 煮(25g)	1.3 143 143 143 143 143 143 143 19.5 6.5 10.4 2.21 0.39 143 2個 110本切 2.21 1.56 0.65 1.56 0.65 1.56 0.65 4.68 1.82 10.4 7.8	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 小 小 小 小	D14日 (水) E13日 (火) D19日	ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの	・ようがが ・		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 米牛き ひ 油につ 水 ラ (乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみ酒 (乳 び 揚 じ サ 揚ん き う 濃 砂 み 水 京 まょろぎじ り糖ん口たげぎ かぎるそみ りょ布糖口まり 奈 び ボ ご 油 ダ んんめし ん ス 良 油うし ん ん ごしく め め そ う粉 しりん 市 ご油 ダ んんめし ん	う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょう 一) アーカー かい うょ 一) げ ゃ う ズー コーウ アーター・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェル アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アール アール アール アール アール アール アール アール ア	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 3.25	乳 小
D9日(金) E8日(木) D15日(木)	キ 大パ牛 ク V パキ フ ー	ラダ			分 一 市 チブうシ トビバー・グイング ニーグ フェブ ひざ ずい ひノ ト分一 ニ分J ノ乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も メーう ズ乳一産 ん 酒 ユュ チソうト ッ	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110本 0.39 0.39 0.39 0.20 0.03 1.65 58.56 2.88 7.82 1.804 3.9 2.26 3.178 2.39 45.5 3.18 45.5 9.1 10.4 0.39 65 58.5 2.6 10.4 0.39 65 58.5 2.6 10.3 10.3 10.3 10.3 10.3 10.3 10.3 10.3	乳乳 小 乳乳乳 小 小 小 小 小 小 小 乳 乳 乳乳 大 <td< th=""><th>D13日 (火) E14日 (水) D16日 (金)</th><th>棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2</th><th>プリークかんで</th><th>5煮</th><th>を パ 牛 ぎ (、 玉 に え 白 チ ・ チ い 米牛に大にご豆塩 ・ 鶏油しにみロ水ソン 乳 ょ 揚 ー ね ん の 菜 ン 中 淡 水 ョ ち (乳し根んぼ腐昆サ酒み濃砂肉揚めんそ セ ・ ざ 油 ン ・ ん た ・ ン ス し ・ ク (1 良 の ん ら ・ 布ラ り口糖 げじじん さ 油 ン ・ ん け ・菜 ー ょ ・ リ 個産 ん ・ ダ んし ・ ダ う ー 1 個産 ん ・ ダ んし ・ ダ う ー 1 個産 ん ・ ダ んし ・ ダ ら ・ ダ ら ・ ダ ら ・ ダ ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら し ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら し ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら り の り の</th><th>分末) (15g)) 煮(25g)</th><th>1.3 143 143 143 143 143 143 143 19.5 6.5 10.4 2.21 1.3 1.5 6.5 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3</th><th>小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 小 小 小 小</th><th>D14日 (水) E13日 (火) D19日 (月)</th><th>ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの</th><th>・ようがが ・</th><th></th><th> X Text T</th><th>う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょう 一) アーカー かい うょ 一) げ ゃ う ズー コーウ アーター・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェル アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アール アール アール アール アール アール アール アール ア</th><th>< レ ゆ</th><th>1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 3.25 3.25 3.9 0.39 1.3 1.43 2.8 0.78 0.78 0.78 1.04 1.05 1.06 1.</th><th>乳 小 麦麦 麦麦 麦麦</th></td<>	D13日 (火) E14日 (水) D16日 (金)	棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	プリークかんで	5煮	を パ 牛 ぎ (、 玉 に え 白 チ ・ チ い 米牛に大にご豆塩 ・ 鶏油しにみロ水ソン 乳 ょ 揚 ー ね ん の 菜 ン 中 淡 水 ョ ち (乳し根んぼ腐昆サ酒み濃砂肉揚めんそ セ ・ ざ 油 ン ・ ん た ・ ン ス し ・ ク (1 良 の ん ら ・ 布ラ り口糖 げじじん さ 油 ン ・ ん け ・菜 ー ょ ・ リ 個産 ん ・ ダ んし ・ ダ う ー 1 個産 ん ・ ダ んし ・ ダ う ー 1 個産 ん ・ ダ んし ・ ダ ら ・ ダ ら ・ ダ ら ・ ダ ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら し ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら し ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら ・ ダ ら ・ り の ら り の り の	分末) (15g)) 煮(25g)	1.3 143 143 143 143 143 143 143 19.5 6.5 10.4 2.21 1.3 1.5 6.5 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 小 小 小 小	D14日 (水) E13日 (火) D19日 (月)	ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの	・ようがが ・		X Text T	う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょう 一) アーカー かい うょ 一) げ ゃ う ズー コーウ アーター・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェル アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アール アール アール アール アール アール アール アール ア	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 6.5 3.25 3.25 3.9 0.39 1.3 1.43 2.8 0.78 0.78 0.78 1.04 1.05 1.06 1.	乳 小 麦麦 麦麦 麦麦
D9日(金) E8日(木) D15日(木) E16	キ 大パ牛 ク V パキ フ ー	ラダ	1 —	大水に 大水に	分 市 チブうシ よごさ ひくごノソ分ニー分 ートタンプ ひざー ずい ひノ よ分し 一分丁 ノ い乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も メ う ズ乳ー 草 ん 酒 ユュ チンうト ッ	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110本 0.39 0.39 0.39 0.20 0.03 1.65 5.26 7.88 1.804 3.99 2.78 3.178 2.78 3.178 3.178 3.178 45.59 45.59 10.44 4.55 4.55 1.39 1.39 1.39 1.39 1.39 1.39 1.39 1.39	乳乳 小 乳乳乳 小 小 小 小 小 小 小 乳 乳 乳乳 大 <td< th=""><th>D13日 (火) E14日 (水) D16日 (金)</th><th>棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2</th><th>・うざ フリーム かんさ っこ 森県</th><th>5煮</th><th> 本</th><th>3g) (15g)) 煮(25g)</th><th>1.3 143本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 2個 110本切 51.56 0.65 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1</th><th>小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 小 小 小 小</th><th>D14日 (水) E13日 (火) D19日 (月) E19</th><th>ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの</th><th>・ようがが ・</th><th></th><th> ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 米牛き ひ 油につ 小油玉に水 ラ 大 京 のでは、 大 のでは、 では、 大 のでは、 大 </th><th>う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょう 一) アーカー かい うょ 一) げ ゃ う ズー コーウ アーター・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェル アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アール アール アール アール アール アール アール アール ア</th><th>< レ ゆ</th><th>1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 3.9 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 1.04 1.05 1</th><th>乳 小 小小 乳小 小麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 カラ カラ</th></td<>	D13日 (火) E14日 (水) D16日 (金)	棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	・うざ フリーム かんさ っこ 森県	5煮	本	3g) (15g)) 煮(25g)	1.3 143本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 2個 110本切 51.56 0.65 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 小 小 小 小	D14日 (水) E13日 (火) D19日 (月) E19	ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの	・ようがが ・		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 米牛き ひ 油につ 小油玉に水 ラ 大 京 のでは、 大 のでは、 では、 大 のでは、 大	う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょう 一) アーカー かい うょ 一) げ ゃ う ズー コーウ アーター・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェル アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・ファイン アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アーカー・フェール アール アール アール アール アール アール アール アール アール ア	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 3.9 0.78 0.78 0.78 0.78 0.78 1.04 1.05 1	乳 小 小小 乳小 小麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 カラ
D9日(金) E8日(木) D15日(木) E16日	キ 大 パ牛 ク リーマ	ラダ		大水に 大水に	分 市 チブうシ ょごう ひくごノソ分ー・分 ー・マンブ ひく ブハ ひノ よ分し 一分丿 ノ・ソン・乳 一産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーょル レ 油も メ う ズ乳ー 草 ん 酒 ユュ チンうト ッ ー に ーー	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110 1.26 0.39 0.39 0.03 1.65 2.68 1.82 1.049 3.12,62 3.17,63 3.17,63 4.5.5 3.17,63 4.5.5 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.05	乳乳 小 小 小 小 小 小 小 小 乳乳乳乳乳乳 乳乳 大 大 大 大 大 大 大	D13日 (火) E14日 (水) D16日 (金) E15日	棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	・うざ プリール かんさ 東 の に	5煮	本	3g) (15g)) 煮(25g)	1.3 143本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 2 個 110本切 2 13.7.8 19.5 6.5 1.56 0.65 4.68 1.82 10.4 7.8 6.5 13.9 9.1 3.9 5.2	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 表· 乳 表	D14日 (水) E13日 (火) D19日 (月) E19日	ご牛豚豆あご牛き飯乳びののの	o		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土	う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょ め ー 一) ん ュラ粉 うょ 産 げ ゃ う んズー に 一ゆ ゆう ト	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 3.9 0.39 1.3 1.43 28 0.78 0.78 1.04 1.05	乳 小 小小 乳小 小麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 カラ
D9日(金) E8日(木) D15日(木) E16	キ 大 パ牛 ク リーマ	・ラダ			分 市 チブうシ ょごう ひくごノソ分11分 「ヘアフブ しゃ ブハ ひノ よ分」 一分丿 ノンソ ひノ乳 一産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も メ う ズ乳ー 草 メート 人 酒 ユュー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・レレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3.9 0.65 110本 0.39 0.39 0.39 0.20 0.33 1.35 58.56 7.88 1.82 1.049 3.9 2.52 0.39 1.17 3.178 45.59 45.59 45.59 10.44 4.55 10.49 10.49 10.4	乳乳 乳 小乳乳乳小 小乳 小小乳 小小乳乳乳乳乳 小麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	D13日 (火) E14日 (水) D16日 (金)	棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	・うざ プリール かんさ 東 の に	5煮	本	3g) (15g)) 煮(25g)	1.3 143本 1個 本 3個 5.2 19.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 袋 2個 110本切 21.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56 1.56	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 表· 乳 表	D14日 (水) E13日 (火) D19日 (月) E19	ご牛豚豆あご牛きひ飯乳び飯乳びし000 <t< th=""><th>o</th><th></th><th> ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 米牛き ひ 油につ 小油玉にか水 ラ (乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみ酒 (乳び 揚じ サ揚ん きう 濃砂み 水し 揚ねんまん すいまんぎじ り糖ん口たげぎ かぎるそみ りょ布糖口まり 奈 なげ きラげ じこる 口糖り そげぎじ ぼえ 東 油うし ん ん ごしく め め そ う粉 しりん 市 ご油 ダ んんめし ん うんこ</th><th>う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょ め ー 一) ん ュラ粉 うょ 産 げ ゃ う んズー に 一ゆ ゆう ト</th><th>< レ ゆ</th><th>1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 3.9 3.9 4.29 10.4 1.3 1.3 1.56 1.04 1.05 1.06</th><th>乳 小 小 乳小 乳小 小 麦麦</th></t<>	o		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 米牛き ひ 油につ 小油玉にか水 ラ (乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみ酒 (乳び 揚じ サ揚ん きう 濃砂み 水し 揚ねんまん すいまんぎじ り糖ん口たげぎ かぎるそみ りょ布糖口まり 奈 なげ きラげ じこる 口糖り そげぎじ ぼえ 東 油うし ん ん ごしく め め そ う粉 しりん 市 ご油 ダ んんめし ん うんこ	う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょ め ー 一) ん ュラ粉 うょ 産 げ ゃ う んズー に 一ゆ ゆう ト	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 3.9 3.9 4.29 10.4 1.3 1.3 1.56 1.04 1.05 1.06	乳 小 小 乳小 乳小 小 麦麦
D9日(金) E8日(木) D15日(木) E16日	キ 大 パ牛 ク 青菜 の で で で で で で で で で で で で で で で で で で	・ラダ		大小に 大小で 大小に 大小で 大小で	分 市 チブうしょごい ひくごノソ分 一分 アファ ひぎ ずい ひノ よ分 一分丿 ノンソ レノト フ乳 産 油がに ううも ピピメネ乳ズ 粉ケーよル レ 油も メ う ズ乳ー 草 メう よー ・	-レレ ツス)無 ング プログログ アンガー グログ アンガー グログ アンガー グログ アンガー アンガー アンガー アンガー アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	3.9 0.65 110 126 0.39 0.39 0.12 0.03 1.35 58.5 2.68 7.88 1.82 1.04 3.78 6.3 1.1.7 2.12 2.62 3.78 45.95 0.39 45.95 0.13 4.55 2.63 4.55 2.63 1.04 4.53 1.04 4.54 1.04 4.54 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.04 1.0	乳乳 乳 小 乳乳乳小 小乳 小 小乳 小 小乳乳乳乳乳乳 小 小 小乳乳乳乳乳乳	D13日 (火) E14日 (水) D16日 (金) E15日	棒パ牛 揚 五 チ い ご牛に 煮 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	・うざ プリール かんさ 東 の に	5煮	本	3g) (15g)) 煮(25g)	1.3 143本 1個 1本 3個 5.2 19.5 6.5 52 10.4 2.21 0.39 143 2 個 110本切 2 13.7.8 19.5 6.5 1.56 0.65 4.68 1.82 10.4 7.8 6.5 13.9 9.1 3.9 5.2	小 乳 小 小 小 小 乳小 小 小 小 小 小 表· 乳 表	D14日 (水) E13日 (火) D19日 (月) E19日	ご牛豚豆あご牛きひ飯乳び飯乳びし000 <t< th=""><th>o</th><th></th><th> ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 米牛き ひ 油につ 小油玉にか青水 分 (乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみ酒 (乳び揚じ サ揚んきう 濃砂 み水し 揚ねんまねう イ 余 なげきラげじこる 口糖り そげぎじぼぎるス 東 カ カ カ 大 東 近 カ</th><th>う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょ め ー 一) ん ュラ粉 うょ 産 げ ゃ う んズー に 一ゆ ゆう ト</th><th>< レ ゆ</th><th>1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 3.9 4.29 10.4 1.3 1.3 1.3 1.56 1.04 1.05 1.06</th><th>乳 小 小 乳小 乳小 小 麦麦</th></t<>	o		ス 米牛豚 土 玉にに 油玉豆干青 あ土 米牛き ひ 油につ 小油玉にか青水 分 (乳肉ごしおねんらみ砂り濃か揚ね腐わねうみ白水さし昆砂濃たみ酒 (乳び揚じ サ揚んきう 濃砂 み水し 揚ねんまねう イ 余 なげきラげじこる 口糖り そげぎじぼぎるス 東 カ カ カ 大 東 近 カ	う チョウ がに ピょり 節 が ょし 戸 揚 油 に節ょ め ー 一) ん ュラ粉 うょ 産 げ ゃ う んズー に 一ゆ ゆう ト	< レ ゆ	1枚 110 1本 26 0.39 1.04 0.07 39 6.5 6.5 1.3 1.69 2.6 3.25 3.9 4.29 10.4 1.3 1.3 1.3 1.56 1.04 1.05 1.06	乳 小 小 乳小 乳小 小 麦麦

E	3	献立	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	B	献	立名		食 品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	<u> </u>	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8 品目
	- 1	ペン ト乳		パン 牛乳			1個 1本	小麦·乳	ご飯 牛乳			米(奈良市産) 牛乳		110 1本			パン 牛乳			パン 牛乳			1個 1本	小麦·乳 乳	
_	-	┌チル コーンしゅ	うまい	一元	,ゅうま(い(30g)		小麦					・ 15 豚肉 サラダ油		15.6 0.26	15.6						カツ(60g	y)		小麦
20 20	0			肉だんご	-11		45.5	小麦					砂糖		1.3			チキン	カツ		揚げ),		
20 E	3			白菜			39 13		^{小麦} 21 日				濃口しょうゆ 洒		1.3 0.65	小麦					(キャベ!			52	
Ŋ.	7			玉ねぎ	U		26		水				じゃがいも		91			コール	スロー	-サラダ	にんじん			6.5	
	>			太もやし	J		13		(a)	豚じゃ	が		玉ねぎ にんじん		65 26						ホールコ	コーン スロードレ	ハッシング	9.1 9.1	
				チンゲン	/菜		13					1	糸こんにゃく 砂糖		39 2.6		D 22				ベーコン		,,,,,,	5.2	
	É	1菜のスー	プ煮	にら 春雨			3.9 6.5						みりん		1.3		22 日				ワンタン	ンの皮			小麦
				11	スープ (粉	分末)		小麦					濃口しょうゆ 淡口しょうゆ		5.2 1.3	小麦 小麦	木				白菜			19.5	
					ょうゆ		0.39		Е				塩		0.13	, ,	(±)				玉ねぎ	,		39	
E 2 E	1			酒			0.65		20			\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	水 ちりめんじゃこ		26 3.9			ワンタ	ンマー	- プ	にんじん にら	υ		6.5 3.9	
E	3			かたく ごま泊			0.39 0.26		日				キャベツ きざみたくあん		32.5 9.1				<i>_</i>			スープ (粉	沫)		小麦
V	2			水	п		104	1		ちりめん	んキャベツ		ごま油		0.39							しょうゆ	3-1-7		小麦
િ	3			ホイッフ	プクリー	L	19.5						砂糖 みりん		0.65 1.3						酒			0.65	
		フルーツク	リーム	みかん			19.5						濃口しょうゆ		1.56	小麦					ごまえ	± .		0.26	
	-			米(奈良)			32.5 110			ぽんか <i>。</i> ご飯	<u>ь</u>	_	ぽんかん (65g) 米 (奈良市産)		1個		\vdash	減量パ	· . ,		水減量パン	. ,		156	小麦·乳
		- ^政 - 乳		牛乳	11)生)		1本			CEX		(;	さば(40g)		1切			減量ハ 牛乳			牛乳			1本	
				(チキンカ	コツ (60g	g)		小麦	D			1	梅ペースト 酒		2						スパゲラ				小麦
	7	チキンカツ		揚げ泊	± ·	_			26	さばの	さばの梅煮		砂糖 濃口しょうゆ		2 2	小麦	D 27 日				豚ミンラ	ナ ノック		32.5 0.04	
				[キャベツ			52		月				みりん		1.5	7.5	日				塩			0.26	
	-	コールスロ	ーサラダ	にんじん			6.5 9.1					};	水 大和まな		15 26		火				こし、赤ぶる	ょつ どう酒		0.04	
_				ホールコ		ノッシング	9.1			大和まなと うす揚げの煮物		白菜 にんじん		19.5 6.5				- トソーススパゲティ	玉ねぎ			65			
2 2 E	2			ベーコン		,,,,,	5.2					,	油揚げ(うす揚げ) うるめ節)	13 0.65				ミートン	にんじん			19.5 1.56	小麦	
ĮΕ	3			ワンタン	ノの皮		10.4	小麦	92			砂糖		0.65							トピュー		28.6	, ~	
A	3	ワンタンスープ	白菜			19.5			古都ならの日			みりん 濃口しょうゆ		1.95 3.25	小麦						トケチャ ターソー:		10.4 0.65		
)			玉ねぎにんじん			39 6.5						淡口しょうゆ 水		0.65 6.5	小麦	Е			トンフ	カツソー		0.65			
			にら	U		3.9						じゃがいも 玉ねぎ		39 32.5		28 日			濃口し	ンようゆ Iカ		0.65 0.04	小麦		
	5		11	スープ (粉	分末)	2.21	小麦					油揚げ		6.5						砂糖	<i>J</i> /J		0.78		
			濃口し	しょうゆ		0.39	小麦		じゃがいものみそ汁		干わかめ 青ねぎ		0.39 3.9		水			し 水 〔ブロッコ	711—		19.5 26				
				酒			0.65		9				うるめ節 みそ		4.29 9.1 1.3 143			花野菜	のサラ	ダ	カリフラ	ラワー		13	
				ごま泊	B		0.26 156						白みそ					みかん	=>'+ 1.			ッグマヨネ· ジャム (1		1袋 1袋	
	7	 ご飯		米(奈良)	市産)		110			パン		(<u>水</u> パン			小麦•乳			シャム	\			5g)		
	4	片乳		牛乳			1本	乳		牛乳		()	パン 牛乳 鶏肉		1個 1本 15.6	小麦·乳 乳		ご飯 牛乳			米(奈良 牛乳 (鶏肉			110 1本 15.6	乳
)	しゃもの	かんろ煮			煮(15g)		小麦					鶏肉 ごま油 おろしにんにく		15.6 0.65 0.05							ノにんに	<	0.65	
2 E	8			「ほうれん 白菜	U早		13 52						濃口しょうゆ 酒 塩		0.65	小麦					濃口し 酒 塩	しょうゆ		0.65	小麦
				白ごま			0.65						トッポギ		0.04	0.04 26 45.5 26					トッポ=			0.04	
2	$ \delta ^{\frac{1}{2}}$	うひたし		すりごま			1.95	1		タッカ	ルビ		キャベツ 玉ねぎ		45.5			タッカ	ルビ		キャベソ			26 45.5 26 13 3.9 5.2	
				11	ノょうゆ ノょうゆ		0.78	小麦 小麦	D			- 110	にんじん にら		3.9		Е				にんじん			3.9	
				砂糖			0.39		29 日			'	白菜キムチ 赤みそ		13 3.9 5.2 0.65 0.26		E 29 日				白菜キュ	2		0.65 0.26	
				豚肉油提供			13						コチジャン みそ 中華スープ(粉)	=)	0.26 2.6 0.26	小麦					みそ	ジャン スープ (粉	> ≠ -/	2.6	小麦
				油揚げ大根			6.5 26		木				中華スープ(粉) 砂糖 みりん	不)	0.26 1.04 0.39	小麦	木				世報 砂糖 みりん		」木)	0.26 1.04	小麦
E				太もやし			26			わかめ	スープ		みりん ベーコン 干わかめ		5.2 0.65			わかめ	スープ	۴	ベーコン	. /		1.04 0.39 5.2 0.65	
2 2 E	7 1	かす汁		にんじん	U		6.5					113	エカがめ 豆腐 にんじん		32.5 6.5 19.5						〒1000 豆腐 にんじん			32.5 6.5 19.5	
				青ねぎ	り節		3.9 3.9					113	こんじん 玉ねぎ 青ねぎ		19.5						玉ねぎ			19.5 3.9	
<u>ال</u> ا				みそ			10.4						申ねさ 中華スープ(粉) - 濃口しょうゆ	末)	3.9 2.21 0.26 0.65	小麦 小麦				中華	スープ (粉 しょうゆ	(末)	2.21 0.26	小麦 小麦	
				酒かす	ţ		6.5 143						滅回しよう!! 酒 こしょう		()()4	, ^					 			0.65	, ^
	0	りりふりか	け	水 のりふり	リかけ(2	2.5g)		小麦		レモン・	ゼリー	l	・水 レモンゼリー(40)g)	162.5 1個			レモン	ゼリー	-	し 水	ゲリー(4	Og)	162.5 1個	
						٠,			_				, , ,	J.		L							<u></u>		

	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	V A (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2月分平均栄養量(D班)	757	15	27	407	105	4.2	250	0.6	0.6	32	7.5	3.0
2月分平均栄養量(E班)	759	15	27	403	105	4.2	250	0.6	0.5	32	7.2	2.8
文部科学省学校給食摂取基準	830	※摂取エネルギー の13~20%	※摂取エネルギー の20~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0	2.5

2h

*

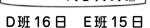
- 注)栄養基準値は月平均で計算しています。 ※示した値内に納めることが望ましい範囲。
- ☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
- 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします ご飯…242g 減量ご飯…220g パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

第二年 聖子 日本

食育の日テーマ

日本の郷土料理に ついて知ろう





煮あえっこ

冷害被害が多く稲作が難しい下北 地方の、秋から冬にかけての郷土料 理です。細長く切った大根・にんじん・ ごぼうなどの根菜、塩蔵や乾燥して 保存食にした山菜や豆腐を炒め、調 味料を入れて汁気がなくなるまで煮 た料理です。調理前に

山菜を水で戻したり 大根を下茹でしたりと 素朴ですが手の込んだ おもてなし料理です。

子をからは



せんべい汁

毎月19日は

食育の日

小麦粉・塩・水を混ぜて、鉄 製の丸い型で焼いた "南部せん べい"をみそ汁や鍋物に入れて 煮た料理です。昔の南部藩、今の 青森・岩手は冷害が多く、米が

取れない地域 なので、せん べいは貴重な 保存食でした。



からなかせる

写真出典 農林水産省HPうちの郷土料理webサイト

②鳥は『生活習慣病予防月間』です

生活習慣病は、悪い<u>生活習慣が原因で発症する病</u>気で 「糖尿病」「がん」「心臓病」などがあります。食事・運動 休養などの基本的な生活習慣を改善することにより病気の発 生や進行を予防することができます。子どもの生活習慣病の 予防はおうちの方の協力がとても大切です。この機会に見直 しましょう。

生活習慣チェック

- □ 甘い食べ物や飲み物が好き
- □ 野菜をあまり食べない □ 朝食を食べないことがある
- □ カップめんやファストフード・スナック菓子をよく食べる
- 脂っこい食べ物が好き
- □ 塩からい食べ物が好き
- □ よくかまず、早食いである
- □ テレビやスマホ、ゲームの時間が長い(2時間以上)

□ あまり運動しない

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ・梅ペースト・キャベツ・ 干しいたけ・大和まな・大根キムチ・みかんジャム ※奈良市保健給食課ホームページにおいて一部紹介しています。 このままなん



2月3日は節分

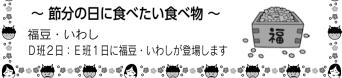


暦の上で春が始まる「立春」の前の日が、「節分」 です。病気や災いを鬼にたとえ、豆まきをして、鬼を 追い出します。鬼が苦手とするいわしの頭をヒイラギ の枝につけて玄関に飾り、魔除けをします。

~ 節分の日に食べたい食べ物 ~

福豆・いわし

D班2日: E班1日に福豆・いわしが登場します



おやつは砂糖・油・塩の取りすぎに注意!

砂糖の取りすぎ → 肥満を招く恐れがあります。糖尿病・むし歯の原因 にもなります。

塩の取りすぎ → 高血圧・脳血管障害などを招く恐れがあります。

油の取りすぎ → 肥満を招くほか、高脂血症・脂肪肝・大腸がんなど にかかる恐れがあります。

おやつはお菓子ではありません。1日3食の食事で中学生に不足 しがちなたんぱく質・カルシウム・鉄を補えるものにしましょう。