

11月 給食こんだて表

兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
じばさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立  こまつな  きゅうり  ほうれんそう  みずな  ブロッコリー	11日から15日の給食は、伊丹市の畑でとれた野菜を使用する予定です。			★リクエスト給食 こがたパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティー わふうサラダ
4 ★振替休日★	5 スタミナどん ぎゅうにゅう ぎょうざスープ	6 パインパン ぎゅうにゅう チリコンカン れんこんのソテー	7 ごはん ぎゅうにゅう とりのパンこやき いそべあえ さつまいものみそしる	8 ★カミカミ献立 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーあんかけ ごぼうチップ
11 ★地場産物活用献立 ごはん ぎゅうにゅう とりつくね こまつなとさつまあげのびたし じゃがいものみそしる	12 ★地場産物活用献立 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそにきゅうりとちくわの ごまずあえ すましじる	13 ★地場産物活用献立 コッペパン ぎゅうにゅう ささみカツ ほうれんそうとウィンナーのいためもの きのこのチャウダー	14 ★地場産物活用献立 ごはん ぎゅうにゅう とりチャーシュー みずなのあえもの たまごスープ	15 ★地場産物活用献立 ごはん ぎゅうにゅう スープカレー ブロッコリーのツナ マヨやき
18 ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ はるさめスープ	19 ごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう みそにこみうどん きんぴらだいず	20 コッペパン ぎゅうにゅう サバかんとまめのトマトに ポテトサラダ	21 ごはん あかうおのやさいあんかけ みずなのはりはりじりんご	22 おやこどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ
25 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふとりにくのうまに こまつなのいためもの	26 ごはん ぎゅうにゅう さけフライ だいずとひじきのもの けんちんじる	27 こがたパン ぎゅうにゅう わふうペンネ かいそうサラダ ヨーグルト	28 ごはん ぎゅうにゅう とりのネギしおやき きりぼしだいこんのもの キャベツのみそしる	29 ビビンバ ぎゅうにゅう みそチゲ

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

11月の目標

ただ はいぜん
正しく配膳をしよう

リクエスト給食

9月4週目はリクエスト給食の投票期間でした。3つのメニューの中で一番票の多かったミートスパゲティーが、12月1日の給食に出ます。おたのしみに♪

リクエスト給食 投票結果

チキンカレー	ハヤシライス	ミートスパゲティー
		
35 票	33 票	44 票

11月1日の給食は、「ミートスパゲティー」に、きまりました！



令和6年度

11月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

日・曜	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)			
	こがたパン 牛乳 ミートスパゲティ 和風サラダ	ごはん 牛乳 スタミナ丼の具 餃子スープ	バイナン 牛乳 チリコンカン れんこんのソテー	ごはん 牛乳 鶏のパン粉焼き いそべ和え さつまいものみそ汁	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーあんかけ ごぼうチツプ	ごはん 牛乳 鶏つくね 小松菜とさつまあげの煮びたし じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりと竹輪のごま酢和え すまし汁	コッペパン 牛乳 ささみカツ ほうれん草とウィンナーのソテー きのこチャウダー	ごはん 牛乳 鶏チャーシュー 水菜とツナの和えもの 卵入り中華スープ	ごはん 牛乳 スープカレー ブロッコリーのツナマヨ焼き	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ 春雨スープ	ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん きんぴら大豆			
材料名および使用量(9)	こがたパン 1こ □ 普通牛乳 206 ○ スパゲティ 45 □ 牛挽肉 30 ○ 豚挽肉 20 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 18 △ マッシュルーム 10 △ サラダ油 1.5 □ 食塩 0.2 こしょう 0.01 カットマト缶 13 △ トマトケチャップ 5 トマトピューレー 5 ウスターソース 2 キャベツ 25 △ ブロッコリー 20 △ ホールコーン 8 △ いりごま 0.3 □ 米酢 2 こいくちしょうゆ 1.2 サラダ油 1 食塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 38 ○ 生揚げ 20 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ 緑豆もやし 40 △ ピーマン 10 △ ぶなしめじ 10 △ にんにく 0.3 △ ごま油 1.5 □ トウバンジャン 0.2 料理酒 2 みそ 4 こいくちしょうゆ 2 三温糖 1 いりごま 0.3 スープ餃子 20 たまねぎ 10 △ にんじん 8 △ 小松菜 10 △ きくらげ 0.2 △ チキンスープ 16 中華スープ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 こしょう 0.01	バイナン 1こ □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 45 ○ 豚レバー 5 ○ レッドホーニ 32 ○ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ じゃがいも 55 □ サラダ油 1 □ にんにく 0.2 △ カットマト缶 15 △ トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.1 食塩 0.3 こしょう 0.02 水 40 れんこん 40 △ カットベーコン 8 サラダ油 1 □ オリーブ油 0.5 □ にんにく 0.1 △ コンソメ 0.2 食塩 0.1 こしょう 0.01	ごはん 1枚 ○ 鶏もも肉 25 ○ 食塩 0.2 こしょう 0.01 料理酒 1.5 パン粉(乾) 3.5 □ パセリ 0.2 にんにく 0.2 △ オリーブ油 2 ほうれん草 30 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 7 △ 刻みのり 0.3 こいくちしょうゆ 1.8 三温糖 0.25 □ さつまいも 30 たまねぎ 10 △ 生揚げ 10 ○ 葉ねぎ 4 △ みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	ごはん 1枚 ○ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 25 ○ 生揚げ 45 ○ たまねぎ 20 △ 大根 50 △ 小松菜 15 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.3 △ 水 70 削り節 1.5 ○ 昆布だし 0.15 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 3 三温糖 1.5 カレー粉 0.3 かたくり粉 1.5 ごぼう 40 △ 米酢 2.5 かたくり粉 0.5 サラダ油 4 三温糖 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1.6 水 3	ごはん 1枚 ○ 普通牛乳 206 ○ 鶏つくね 50 ○ 小絹豆腐 8 ○ たまねぎ 15 △ こいくちしょうゆ 10 △ 葉ねぎ 3 △ みりん 0.3 ○ しょうが 1.2 こいくちしょうゆ 0.5 かたわかめ 0.3 みそ 8 ○ 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	ごはん 1枚 ○ 普通牛乳 206 ○ 大西洋さば 1切 ○ ささみカツ 1こ □ 料理酒 6 みそ 4 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2.5 みりん 1 生姜 1 △ 野菜竹輪 5 きゅうり 30 △ 緑豆もやし 15 △ にんじん 6 △ いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 2 米酢 1.5 三温糖 1.5 練りごま 1 大根 22 △ ぶなしめじ 15 △ にんじん 10 △ 糸みずば 3 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 食塩 0.2	コッペパン 1こ □ 普通牛乳 206 ○ ささみカツ 1こ □ サラダ油 4 □ ほうれん草 55 △ ソーセージ 10 サラダ油 0.4 食塩 0.15 こしょう 0.01 鶏もも肉 22 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ぶなしめじ 10 △ しいたけ 5 △ えのきたけ 5 △ じゃがいも 42 ホールコーン 7 △ サラダ油 1.2 シチュールー 8 普通牛乳 25 ○ 食塩 0.2 こしょう 0.01 水 70	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 1枚 ○ こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 2.5 三温糖 1.2 □ オイスターソース 0.5 にんにく 0.2 △ しょうが 0.2 △ 鶏もも肉 40 △ えのきたけ 8 △ にんじん 8 △ ツナフレーク 5 ○ 塩昆布 1 ○ うすくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.6 米酢 1.2 たまねぎ 10 △ きくらげ 0.2 △ にんにく 0.1 △ 鶏卵 15 ○ 小松菜 7 △ チキンスープ 16 中華スープ 0.4 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 こしょう 0.01 かたくり粉 0.8 ごま油 0.5 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 30 ○ チキンフランク 20 ○ たまねぎ 45 △ にんじん 15 △ 大根 45 △ キャベツ 20 △ サラダ油 2 □ チキンスープ 15 コンソメ 1 うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 水 60 ブロッコリー 25 △ じゃがいも 25 ○ ツナフレーク 5 ○ にんにく 0.1 △ 食塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ たまねぎ 30 △ たけのこ 8 △ 生揚げ 80 ○ 干しいたけ 0.4 △ ごま油 1 □ ポーグブイオン 15 料理酒 2 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 赤みそ 4 ○ トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1 □ 葉ねぎ 4 △ 豚もも肉 6 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 8 △ えのきたけ 10 △ 小松菜 10 △ 春雨 4 □ チキンスープ 16 中華スープ 0.4 うすくちしょうゆ 1.8 食塩 0.2 ごま油 0.5 □	精白米 85 □ 普通牛乳 206 ○ うどん(ゆで) 80 ○ 鶏もも肉 30 ○ 大根 20 △ 白菜 20 △ 干しいたけ 0.5 △ 里芋 15 △ 根深ねぎ 5 △ 小松菜 12 △ ごま油 0.5 □ 料理酒 1 三温糖 1.5 □ みそ 7 ○ みりん 1 削り節 2 ○ 昆布だし 0.2 水 120 大豆水煮 22 ○ ごぼう 20 △ にんじん 8 △ つきこんにやく 12 △ ごま油 0.5 □ 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.6 □ みりん 0.5 いりごま 0.5 □			
	中学	110kcal 30.3g 24.2g	665kcal 30.3g 24.2g	682kcal 26.7g 22.5g	651kcal 31.3g 23.6g	693kcal 28.6g 22.8g	685kcal 24.9g 23.3g	634kcal 28.1g 17.1g	695kcal 27.2g 26.2g	679kcal 32.2g 26.9g	659kcal 29.1g 22.1g	653kcal 26.3g 20.5g	714kcal 30.1g 25.9g	681kcal 26.3g 16.5g	
	日・曜	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	〇：赤色の食品(体をつくるものになるもの) □：黄色の食品(熱や力になるもの) △：緑色の食品(体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。					
		コッペパン 牛乳 サバ缶と豆のトマト煮 ポテトサラダ	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 水菜のはり汁 りんご	ごはん 牛乳 親子丼の具 ほうれん草のごま和え	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 小松菜の炒めもの	ごはん 牛乳 さけフライ ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	こがたパン 牛乳 和風ペンネ 海藻サラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 鶏のねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 きゃべつのみそ汁	ごはん 牛乳 たまねぎ ピーマン きくらげ 小松菜 中華スープ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	ごはん 牛乳 鶏チャーシュー 水菜とツナの和えもの 卵入り中華スープ	ごはん 牛乳 スープカレー ブロッコリーのツナマヨ焼き	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ 春雨スープ	ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん きんぴら大豆		
	材料名および使用量(9)	コッペパン 1こ □ 普通牛乳 206 ○ さば缶(水煮) 36 ○ カットベーコン 5 ○ 大豆水煮 20 ○ ミックスピーズ 20 △ たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ にんにく 0.2 △ じゃがいも 30 □ カットマト缶 10 □ オリーブ油 1 水 45 コンソメ 0.8 食塩 0.25 トマトピューレー 15 こしょう 0.01 じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ きゅうり 10 △ ローズハム 8 ○ L&M/ノンエッグハーフ 8 米酢 1 三温糖 0.5 食塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 赤魚 1切 ○ 食塩 0.1 料理酒 1.5 かたくり粉 2 たまねぎ 5 たまねぎ 15 △ えのきたけ 10 △ にんじん 7 △ ピーマン 5 △ 水 40 しょうが 0.4 △ 昆布だし 0.2 三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.3 かたくり粉 1.5 鶏もも肉 15 ○ 生揚げ 4 ○ 大根 20 △ 水菜 15 △ 削り節 2.2 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 りんご 35 △	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 40 ○ たまねぎ 50 △ 干しいたけ 0.6 △ 鶏卵 50 ○ 葉ねぎ 6 △ ごま油 0.4 料理酒 1 三温糖 2.5 みりん 2 削り節 2 昆布だし 0.3 水 50 かたくり粉 1.5 ほうれん草 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 8 △ いりごま 1 □ こいくちしょうゆ 1 三温糖 0.3 三温糖 0.5 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 30 ○ 高野豆腐 20 ○ 干しいたけ 1 △ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ さやいんげん 10 △ うすくちしょうゆ 4 三温糖 2 みりん 2 削り節 1 ○ 水 80 豚もも肉 10 ○ 食塩 0.1 小松菜 20 △ 緑豆もやし 20 △ しょうが 0.2 △ ごま油 1 □ 中華スープ 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.3 □ こしょう 0.02	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ サーモンフライ 1こ □ サラダ油 4 □ 中濃ソース 5 芽ひじき 3 ○ 大豆水煮 20 ○ にんじん 10 △ ごぼう 8 △ つきこんにやく 6 △ さやいんげん 6 △ ごま油 1 □ 料理酒 1 三温糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 2.5 鶏むね肉 8 ○ 木綿豆腐 20 ○ 大根 15 △ にんじん 10 △ ごぼう 8 △ つきこんにやく 8 △ 葉ねぎ 3 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2	こがたパン 1こ □ 普通牛乳 206 ○ ペンネ 42 □ ツナフレーク 20 ○ たまねぎ 35 △ ぶなしめじ 10 △ えのきたけ 10 △ にんにく 0.4 △ 葉ねぎ 3 △ サラダ油 1 □ オリーブ油 0.15 食塩 0.01 コンソメ 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 海藻ミックス 1 ○ キャベツ 20 △ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ ホールコーン 5 △ 米酢 3 こいくちしょうゆ 1.6 三温糖 0.8 ごま油 0.5 いりごま 0.8 ヨーグルト 1こ □	ごはん 1枚 ○ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1枚 ○ 食塩 0.1 料理酒 1.5 根深ねぎ 5 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1.2 こいくちしょうゆ 0.4 □ いりごま 0.2 切干大根 7 △ にんじん 6 △ 油揚げ 5 ○ 干しいたけ 0.4 △ さやいんげん 5 △ ごま油 0.5 キャベツ 20 △ えのきたけ 8 △ 葉ねぎ 4 △ 油揚げ 5 ○ みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3 普通牛乳 206 ○	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ 牛挽肉 25 ○ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.3 △ しょうが 0.2 △ ごま油 1 □ 三温糖 1.2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 コチジャン 0.2 ほうれん草 30 △ にんじん 8 △ 緑豆もやし 40 △ ごま油 1.5 三温糖 0.5 食塩 0.3 いりごま 1 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ 鶏もも肉 25 ○ 木綿豆腐 25 ○ 大根 15 △ 白菜 15 △ にんにく 0.2 △ 根深ねぎ 5 △ 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 普通牛乳 206 ○	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ たまねぎ 30 △ たけのこ 8 △ 生揚げ 80 ○ 干しいたけ 0.4 △ ごま油 1 □ ポーグブイオン 15 料理酒 2 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 赤みそ 4 ○ トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1 □ 葉ねぎ 4 △ 豚もも肉 6 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 8 △ えのきたけ 10 △ 小松菜 10 △ 春雨 4 □ チキンスープ 16 中華スープ 0.4 うすくちしょうゆ 1.8 食塩 0.2 ごま油 0.5 □	精白米 85 □ 普通牛乳 206 ○ うどん(ゆで) 80 ○ 鶏もも肉 30 △ 大根 20 △ 白菜 20 △ 干しいたけ 0.5 △ 里芋 15 △ 根深ねぎ 5 △ 小松菜 12 △ ごま油 0.5 □ 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.6 □ みりん 0.5 いりごま 0.5 □			
		中学	110kcal 30.3g 24.2g	665kcal 30.3g 24.2g	682kcal 26.7g 22.5g	651kcal 31.3g 23.6g	693kcal 28.6g 22.8g	685kcal 24.9g 23.3g	634kcal 28.1g 17.1g	695kcal 27.2g 26.2g	679kcal 32.2g 26.9g	659kcal 29.1g 22.1g	653kcal 26.3g 20.5g	714kcal 30.1g 25.9g	681kcal 26.3g 16.5g
		日・曜	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	〇：赤色の食品(体をつくるものになるもの) □：黄色の食品(熱や力になるもの) △：緑色の食品(体の調子を整えるもの) ※学年ごとに量を調整しています。 分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。				
			コッペパン 牛乳 サバ缶と豆のトマト煮 ポテトサラダ	ごはん 牛乳 赤魚の野菜あんかけ 水菜のはり汁 りんご	ごはん 牛乳 親子丼の具 ほうれん草のごま和え	ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 小松菜の炒めもの	ごはん 牛乳 さけフライ ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	こがたパン 牛乳 和風ペンネ 海藻サラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 鶏のねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 きゃべつのみそ汁	ごはん 牛乳 たまねぎ ピーマン きくらげ 小松菜 中華スープ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	ごはん 牛乳 鶏チャーシュー 水菜とツナの和えもの 卵入り中華スープ	ごはん 牛乳 スープカレー ブロッコリーのツナマヨ焼き	ごはん 牛乳 マーボーあつあげ 春雨スープ	ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん きんぴら大豆	
		材料名および使用量(9)	コッペパン 1こ □ 普通牛乳 206 ○ さば缶(水煮) 36 ○ カットベーコン 5 ○ 大豆水煮 20 ○ ミックスピーズ 20 △ たまねぎ 40 △ にんじん 10 △ にんにく 0.2 △ じゃがいも 30 □ カットマト缶 10 □ オリーブ油 1 水 45 コンソメ 0.8 食塩 0.25 トマトピューレー 15 こしょう 0.01 じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ きゅうり 10 △ ローズハム 8 ○ L&M/ノンエッグハーフ 8 米酢 1 三温糖 0.5 食塩 0.1 こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 赤魚 1切 ○ 食塩 0.1 料理酒 1.5 かたくり粉 2 たまねぎ 5 たまねぎ 15 △ えのきたけ 10 △ にんじん 7 △ ピーマン 5 △ 水 40 しょうが 0.4 △ 昆布だし 0.2 三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.3 かたくり粉 1.5 鶏もも肉 15 ○ 生揚げ 4 ○ 大根 20 △ 水菜 15 △ 削り節 2.2 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 りんご 35 △	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 40 ○ たまねぎ 50 △ 干しいたけ 0.6 △ 鶏卵 50 ○ 葉ねぎ 6 △ ごま油 0.4 料理酒 1 三温糖 2.5 みりん 2 削り節 2 昆布だし 0.3 水 50 かたくり粉 1.5 ほうれん草 30 △ キャベツ 20 △ にんじん 8 △ いりごま 1 □ こいくちしょうゆ 1 三温糖 0.3 三温糖 0.5 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 30 ○ 高野豆腐 20 ○ 干しいたけ 1 △ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ さやいんげん 10 △ うすくちしょうゆ 4 三温糖 2 みりん 2 削り節 1 ○ 水 80 豚もも肉 10 ○ 食塩 0.1 小松菜 20 △ 緑豆もやし 20 △ しょうが 0.2 △ ごま油 1 □ 中華スープ 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.3 □ こしょう 0.02	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ サーモンフライ 1こ □ サラダ油 4 □ 中濃ソース 5 芽ひじき 3 ○ 大豆水煮 20 ○ にんじん 10 △ ごぼう 8 △ つきこんにやく 6 △ さやいんげん 6 △ ごま油 1 □ 料理酒 1 三温糖 1.5 □ こいくちしょうゆ 2.5 鶏むね肉 8 ○ 木綿豆腐 20 ○ 大根 15 △ にんじん 10 △ ごぼう 8 △ つきこんにやく 8 △ 葉ねぎ 3 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2	こがたパン 1こ □ 普通牛乳 206 ○ ペンネ 42 □ ツナフレーク 20 ○ たまねぎ 35 △ ぶなしめじ 10 △ えのきたけ 10 △ にんにく 0.4 △ 葉ねぎ 3 △ サラダ油 1 □ オリーブ油 0.15 食塩 0.01 コンソメ 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 海藻ミックス 1 ○ キャベツ 20 △ きゅうり 10 △ にんじん 5 △ ホールコーン 5 △ 米酢 3 こいくちしょうゆ 1.6 三温糖 0.8 ごま油 0.5 いりごま 0.8 ヨーグルト 1こ □	ごはん 1枚 ○ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1枚 ○ 食塩 0.1 料理酒 1.5 根深ねぎ 5 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1.2 こいくちしょうゆ 0.4 □ いりごま 0.2 切干大根 7 △ にんじん 6 △ 油揚げ 5 ○ 干しいたけ 0.4 △ さやいんげん 5 △ ごま油 0.5 キャベツ 20 △ えのきたけ 8 △ 葉ねぎ 4 △ 油揚げ 5 ○ みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3 普通牛乳 206 ○	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ 牛挽肉 25 ○ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.3 △ しょうが 0.2 △ ごま油 1 □ 三温糖 1.2 こいくちしょうゆ 2.5 料理酒 1 コチジャン 0.2 ほうれん草 30 △ にんじん 8 △ 緑豆もやし 40 △ ごま油 1.5 三温糖 0.5 食塩 0.3 いりごま 1 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ 鶏もも肉 25 ○ 木綿豆腐 25 ○ 大根 15 △ 白菜 15 △ にんにく 0.2 △ 根深ねぎ 5 △ 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 普通牛乳 206 ○	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚挽肉 30 ○ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ たまねぎ 30 △ たけのこ 8 △ 生揚げ 80 ○ 干しいたけ 0.4 △ ごま油 1 □ ポーグブイオン 15 料理酒 2 三温糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 赤みそ 4 ○ トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1 □ 葉ねぎ 4 △ 豚もも肉 6 ○			