

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材 料 名	分量(g)	栄養 六群	アレルゲン						
20 日 (月)	ごはん 牛乳 鶏の 甘酢あんかけ	米(奈良県産)	110	5	乳 鶏肉(小麦、乳、えび、 いか、オレンジ、牛肉、 さけ、さば、大豆、 豚肉、りんご、ゼラチン、 アーモンド)	味付けパン 牛乳 ツナマヨオムレツ	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳(卵) 乳 卵(小麦、乳、かに、 大豆、鶏肉、豚肉、 ごま)	セルフバーガー 牛乳 照り焼き ハンバーグ 	バンズパン	70	5	小麦、乳(卵) 乳 鶏肉、豚肉、大豆 小麦、大豆	チキンライス 米(奈良県産) チキンライスの素	100	5	31 日 (金)	鶏肉、 かぼちゃコロッケ 米油	33	3	大豆、鶏肉 乳 小麦、大豆
		牛乳	206	2			牛乳	206	2			牛乳	206	2			2						
		若鶏	40	1			濃口しょうゆ	80	1			60	3										
		米油	6	6			砂糖	2.3	5			5	6										
		砂糖	3	5			みりん	1.7	5			45	3										
		米酢	3.6	小麦、大豆			こしょう	1.2	4			20	4										
		淡口しょうゆ	1.8				でんぷん	0.01	5			和風ごまドレッシング	7.2	6									
		ツナ油漬け	11	1			たまねぎ	0.8	5			ベーコン	8	1			ほうれん草(奈良県産) しめじ たまねぎ にんじん 牛乳 コンソメスープ	15			3		
		ひじき	2.8	2			たまねぎ	30	4			12	4										
		こんにゃく	10	5			にんじん	12	3			15	4										
大豆	11	1	ホールコーン	15	4	30	4																
三温糖	2.5	5	フレンチドレッシング	7.5	6	15	3																
濃口しょうゆ	2	小麦、大豆	ポークフランスカット	10	1	30	4																
料理酒	0.6		豚肉(乳、大豆、鶏肉)	5	5	小麦	15	3															
和風だし	0.3	大豆	アルファベットマカロニ	5	5	小麦	35	2															
ミニ厚揚げ	30	1	たまねぎ	30	4	1.2	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉 小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	クリームポタージュルウ	10	0.02													
れんこん	15	4	じゃがいも	20	5	塩		0.02															
たまねぎ	20	4	コンソメスープ	2	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆	淡口しょうゆ	2	こしょう	0.02														
にんじん	10	3	米油	0.4		6	削り節	1.6	6														
おろししょうが	1	4	スライスチーズ	20	2	乳	30	5	大豆														
和風だし	0.6	小麦、大豆																					
淡口しょうゆ	4.5																						
削り節	1.6	さば																					