

献立名・材料名				分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名				分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名				分量 (g)	食品 群	アレルギー														
●のついている食材は御所市で、 ◆のついている食材は奈良県で 生産・製造された食材を使用する予定です。 							減塩献立 今日は、このゴセンちゃん→ がついている日が 塩分の使用量2.5g以下の 献立となっています。 							3日(木)							4日(金)													
ごはん ◆米 牛乳 ジョア ジョア(ストロベリー) ポークカレー 豚肉 大豆 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウスターソース ◆濃口しょうゆ カレー粉 塩 こしょう カレールウ 米油 ブロッコリーとコーンのソテー ブロッコリー コーン ベーコン 米油 塩 コンソメ フルーツゼリー カクテルゼリー ミックスフルーツ缶							90 10 1 1 1 26 6.5 52 52 23.4 0.91 0.91 0.16 0.03 0.03 15.6 0.26	5 5 2 2 1 1 5 4 3 3 3 3 6 6	小麦 乳 大豆 豚肉 大豆 小麦・大豆 小麦・大豆 豚肉 大豆・豚肉 大豆・りんご りんご	米粉パン ●米粉パン 牛乳 オニオンスープ 鶏肉 玉ねぎ ●小松菜 じゃがいも 人参 コンソメ こしょう 塩 ◆淡口しょうゆ ほうれん草ソテー ロースハム コーン ほうれん草 キャベツ ◆濃口しょうゆ こしょう マーガリン イシイのミートボール風 肉団子(10g) トマトケチャップ みりん 三温糖 ウスターソース ◆ハヤシルウ ミルメーク ミルメーク(いちご)(6g)							80 1 19.5 39 10.4 19.5 19.5 2.08 0.01 0.13 1.82 9.1 9.1 26 19.5 1.3 0.01 0.78 40 6.67 2.67 1.33 1.33 1.33	5 2 1 4 3 5 3 3 4 6 1 1 4 3 4 6 1 5 6 1 5	小麦・乳 乳 鶏肉 小麦・大豆 小麦・大豆 豚肉 大豆 大豆 大豆 大豆・豚肉 大豆・りんご りんご 大豆・豚肉 豚肉	エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 620kcal/18.7g/11.9g 中学生 769kcal/22.7g/15.4g							エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 594kcal/28.4g/21g 中学生 739kcal/35.4g/25.2g							
7日(月)							8日(火)							9日(水)							10日(木)							11日(金)						
ごはん ◆米 牛乳 厚揚げの中華煮 鶏ひき肉 厚揚げ 大根 ◆突きこんにやく 人参 干ししいたけ 枝豆 中華スープ 酒 ◆淡口しょうゆ 塩 米油 ビビンバ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし にんにく ◆濃口しょうゆ 塩 三温糖 みりん 白ごま 米油 コーンシュマイ コーンシュマイ(18g) ※小学生2こ ごはんとあわせて たべましょう！							100 1 31.2 46.8 85.8 24.7 18.2 1.95 10.4 1.56 0.26 1.82 0.03 0.13 19.5 13 32.5 19.5 0.13 4.68 0.03 1.69 0.08 0.1 0.07 3 3	5 2 1 1 4 3 5 4 4 4 6 6 3 3	小麦 乳 大豆 鶏肉 大豆																									

[illegible]