

月		火		水		木		金					
こんだて	3	3	4	5	6	7	8	9	10				
栄養価	634	21.6	31	600	26.7	28	623	26.0	25				
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 黄)さつまいも 15 緑)冷たくてオニオン 1 中華ブイヨン 1 コックワトマド(青巻) 1 塩 1 砂糖 0.3	赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.3 トマトケチャップ 8 塩 0.2 砂糖 0.3	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 黄)油 0.3 ウスターソース 1 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 5 緑)にんにく 5 赤)焼くわ 5 黄)油 0.3 みりん 1 しょうゆ 1 だし昆布 1	赤)小松菜 10 緑)冷豆腐 10 黄)ふ 5 豆みそ 2	赤)冷豚肉 25 緑)青ねぎ 5 赤)焼かまぼこ 10 黄)砂糖 1 淡口しょうゆ 2 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉 50 緑)キャベツ 0.01 白ねぎ 0.08 にんにく 0.08 りんごピューレ 2.5 片栗粉 0.1 みりん 0.5 しょうゆ 2	赤)冷豚肉 10 緑)カリフラワー 30 黄)キャベツ 5 にんにく 20 たまねぎ 50 洋風ブイヨン 1 塩 0.3	赤)冷豚肉 15 緑)えのき茸 5 赤)焼かまぼこ 20 黄)にんにく 1 しょうゆ 0.1 さつまいも 10 赤)冷たくてオニオン 10 黄)油 0.1 小麦粉 10 塩 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)水菜 6 黄)えのき茸 5 赤)焼かまぼこ 10 黄)冷たくてオニオン 10 赤)みりん 5 だし昆布 5			
こんだて	10	10	クマラスープ	12	13	14	14	14	14				
栄養価	673	22.7	36	584	23.2	24	656	24.1	37				
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 10 赤)大豆水煮 20 緑)たまねぎ 10 黄)油 1 トマトピューレ 10 ウスターソース 8 塩 0.2 砂糖 0.2	赤)冷豚肉 5 緑)小松菜 15 黄)油 0.1 だし昆布 0.1 小麦粉 15 赤)牛乳 11 黄)油 4 黄)砂糖 8	堺市はニュージーランドのウェリントン市と1994年2月4日に姉妹都市になりました。クマラスープは、さつまいもによく似たクマラというニュージーランドのいもを使った料理です。給食ではさつまいもを使っています。ほんのり甘く、体の温まるスープです。 	赤)冷豚肉 10 赤)冷たくてオニオン 20 黄)じゃがいも 55 赤)冷厚揚げ 20 みりん 1 しょうゆ 0.5	赤)冷豚肉 10 赤)うずら卵 10 赤)こんにやく 20 赤)焼くわ 55 黄)冷厚揚げ 20 みりん 1 しょうゆ 0.5	赤)冷豚肉 20 緑)セロリ 30 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 20 赤)セロリ 20 緑)にんにく 30 黄)無洗米 10 黄)油 0.5 中華ブイヨン 4 塩 0.1 だし昆布 0.02	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 20 赤)焼かまぼこ 20 黄)土しろうが 1 緑)にんにく 10 黄)冷中華麺 10 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 赤)みそ 8 しょうゆ 0.2	赤)冷豚肉 10 緑)大根 50 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.3 砂糖 0.3 しょうゆ 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)大根 50 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.3 砂糖 0.3 しょうゆ 0.5			
こんだて	17	18	18	19	20	21	21	21	21				
栄養価	635	21.7	32	616	26.0	23	574	24.1	24				
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 7 緑)にんにく 7 黄)スパゲティ 35 塩 0.4 一味唐辛子 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 黄)油 0.1 だし昆布 0.1 ココアパウダー 4 黄)砂糖 4	赤)冷豚肉 10 緑)土しろうが 15 赤)じゃがいも 60 黄)油 0.5 みりん 1 しょうゆ 0.5	赤)冷豚肉 10 赤)小松菜 5 緑)にんにく 10 黄)油 1.5 酢 1.5 しょうゆ 1.5 黄)片栗粉 0.3	赤)冷豚肉 10 赤)うずら卵 10 赤)こんにやく 20 赤)焼くわ 55 黄)冷厚揚げ 20 みりん 1 しょうゆ 0.5	赤)冷豚肉 25 緑)にんにく 0.1 黄)油 0.3 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 塩 0.1 テリハダ 0.01 だし昆布 0.01	赤)冷豚肉 7 緑)カリフラワー 5 赤)焼かまぼこ 20 黄)土しろうが 12 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 だし昆布 0.01 しょうゆ 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.2	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.2	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.2			
こんだて	25	26	26	26	27	28	28	28	28				
栄養価	588	20.0	23	582	24.1	25	598	21.8	38				
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 15 緑)にんにく 10 赤)焼かまぼこ 7 黄)油 9 塩 0.01	赤)冷豚肉 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)小松菜 15 赤)にんにく 5 酢 1.5 しょうゆ 0.3	赤)冷豚肉 10 赤)小松菜 20 緑)かぶ 25 緑)土しろうが 0.3 黄)油 0.3 砂糖 0.3 しょうゆ 1 オイスターソース 0.5 片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 5 赤)焼かまぼこ 10 黄)油 1.5 酢 1.5 しょうゆ 1.5 黄)片栗粉 0.3	赤)冷豚肉 10 赤)うずら卵 10 赤)こんにやく 20 赤)焼くわ 55 黄)冷厚揚げ 20 みりん 1 しょうゆ 0.5	赤)冷豚肉 25 緑)にんにく 0.1 黄)油 0.3 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 塩 0.1 テリハダ 0.01 だし昆布 0.01	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.2	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.2	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.2	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 赤)焼かまぼこ 20 黄)油 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.2			
こんだて	えいよう三色	25	26	26	27	28	28	28	28				
栄養価	エネ	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
2月平均	614	15.5	28	296	76	1.8	2.6	197	0.35	0.47	19	2.33	5.1
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

*栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています