

リクエスト	リクエスト	リクエスト	リクエスト	吹田の和食給食			世界のメニューメキシコ	
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
ごはん	ごはん	揚げパン	牛めし	黒米ごはん	ごはん	ごはん	三色丼	チリコンカン ライス
はいが精米	はいが精米	△全粒粉パン 米揚げ油 きな粉 さとう 塩	はいが精米 出汁昆布 こいくちしょうゆ 酒 牛うで肉 ごぼう 糸こんにやく にんじん 青ねぎ 米油 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし	はいが精米 黒米 塩 とりのなまふ 鶏と生麩の みそ田楽 とりもも肉 △生ふ 米揚げ油 だいこん にんじん 白みそ 上白糖 酒 かつお昆布だし とうふ	はいが精米	はいが精米	はいが精米 とりミンチ 玉葱 しょうが 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 白ごま ●たまご 塩 さとう かつお昆布だし ほうれんそう こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	はいが精米 むぎ 牛ミンチ肉 豚ももミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりがら 塩 こしょう トマト缶 こいくちしょうゆ みりん チリパウダー パセリ コーンスターチ
鶏のから揚げ	みんなの ハンバーグ	コーンクリーム スープ	ポテトサラダ	水菜の酢 ゼリー和え	かぼちゃの そぼろ煮	ホイコーロー	わかめのスープ	たまねぎの みそ汁
とりむね肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油	豚ももミンチ肉 とりミンチ 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ	ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 干し椎茸 グリーンピース 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりがら 塩 こしょう	じゃがいも キャベツ にんじん さندまめ パプリカ赤 塩 こしょう 酒酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	みずな かつお昆布だし 上白糖 アガー 酒酢 みりん うすくちしょうゆ 塩	とりミンチ 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ にんじん さندまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	豚もも肉 塩 こしょう トウバンジャン キャベツ ピーマン たけのこ缶 にんじん 米油 オイスターソース 赤みそ 酒 さとう ごま油	だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな わかめ 鳥がらだし とりがら 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
和風サラダ	デミソース	ハムサラダ	青菜のみそ汁	五色汁	酢ごぼう	みかん	みかん	やさいゼリー
糸かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油	玉葱 しめじ パプリカ赤 ピーマン 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう 鳥がらだし かたくり粉	ポークハム キャベツ にんじん わかめ こいくちしょうゆ さとう 酒酢 みりん 米油 白ごま	こまつな 玉葱 とうふ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	だいこん 生しいたけ 金時人参 うす揚げ みつば かつお昆布だし 塩 うすくちしょうゆ 酒 かたくり粉	ごぼう にんじん さندまめ うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん かつお昆布だし 白ごま 七味とうがらし	みかん	みかん	国産やさいゼリー
じゃがいもの みそ汁	けんちん汁	黒糖ミルク プリン			小松菜の手作 りふりかけ			フルーツ ヨーグルト
じゃがいも とうふ 玉葱 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	★牛乳 黒砂糖 ルカンテンウルトラ			こまつな ちりめんじゃこ 白ごま こいくちしょうゆ さとう ごま油			りんご缶 みかん缶 黄桃缶 ★ヨーグルト
773kcal	768kcal	858kcal	793kcal	782kcal	832kcal	707kcal	770kcal	832kcal