

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
11日 金	げんまいごはん	黄	<げんまいごはん>	68	赤	とうふ	60	はんりょうこっぺばん	黄	<はんりょうこっぺばん>	30	赤	こなチーズ	3									
	ぎゅうにゅう	黄	こめ	7	黄	れいとうだいず	15	はなりょうこっぺん	黄	はなりょうこっぺん	30	赤	しお	少々									
	スターン	赤	<スターン>	15	黄	ごまあぶら	0.1	<スープパゲティ>	赤	<スープパゲティ>	10	赤	こしょう	少々									
	とうふとだいずの	黄	シヨルダーベーコン	4	緑	なたねあぶら	0.5	とりにく	赤	とりにく	10	赤	とりがら	1/50こ									
	おやこマーボー	緑	はるさめ	4	緑	しょうが	0.1	ドレッシングサラダ	赤	バラベーコン	10	緑	<ドレッシングサラダ>										
	きざみたくあん	緑	にんじん	10	緑	あおねぎ	3	ケ - キ	緑	たまねぎ	40	緑	キャベツ	50									
		緑	たまねぎ	20	赤	トウバンジャン	0.2		黄	にんじん	15	緑	ホールコーン	10									
		緑	もやし	10	黄	うすくちしょうゆ	0.5		黄	パセリ	2	緑	にんじん	5									
		赤	チンゲンサイ	15	黄	あかみそ	4		黄	バター	1	黄	しお	少々									
		赤	たけのこ	10	黄	さあとうぎ	0.7		黄	スパゲティ	27	黄	こしょう	少々									
		赤	のうしゆくスープ	10	黄	さあとうぎ	3		黄	こむぎこ	2	黄	わふうごまドレッシング	10									
		赤	うすくちしょうゆ	4	黄	さくけ	0.5		黄	バター	2	黄	<ケ - キ>	1こ									
		赤	しお	少々	黄	うすくちしょうゆ	4		赤	ぎゅうにゅう	20	黄	ケ - キ	1こ									
		赤	こしょう	少々	黄	とんこつ	2																
		赤	<とうふとだいずの おやこマーボー>	15	緑	<きざみたくあん>	10																
		赤	ぶたミンチ	15	緑	たくあん	10																
	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン		食塩相当量	食物繊維				食塩相当量		食物繊維								
	-cal-	g	g	mg	mg	A µg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		g	g	g								
	607	25.4	17.9	353	2.5	303	0.48	0.47	15	2.9	3.8												
14日 月	シーフードピラフ	黄	<シーフードピラフ>	50	緑	にんじん	10	ぎゅうにゅう	黄	<ちゅうかどん>	68	黄	かたくりこ	3									
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	10	緑	パセリ	1	ちゅうかどん	黄	こめ	68	黄	しお	少々									
	チキントマトスープ	赤	こいばしら	10	緑	ケチャップ	8	ハムとやさいのからし	赤	げんまい	7	赤	こしょう	少々									
	ひじきのマヨネーズあえ	黄	むきえび	10	緑	トマトかん	10		赤	ぶたにく	10	赤	<ハムとやさいのからし>										
		緑	かたくりこ	0.5	黄	しお	少々		赤	い	15	赤	ハム	10									
		緑	たまねぎ	10	黄	こしょう	少々		赤	うすらたまご	15	緑	あおねぎ	5									
		緑	にんじん	8	黄	なたねあぶら	1		赤	しゅうが	15	黄	はるさめ	6									
		黄	マッシュルーム	5	黄	とりがら	1/50		緑	はくさい	40	緑	サリナスもやし	30									
		黄	バター	2	赤	<ひじきのマヨネーズあえ>	10		緑	チンゲンサイ	10	黄	なたねあぶら	1									
		赤	のうしゆくスープ	2	赤	まぐろかん	10		緑	たまねぎ	30	黄	す	2									
		赤	さくけ	1.5	赤	めひじき	2		緑	にんじん	15	黄	さと	1									
		赤	しお	1.3	黄	みりん	0.8		緑	たけのこ	10	黄	うすくちしょうゆ	1									
		赤	こしょう	少々	黄	うすくちしょうゆ	0.8		緑	ほししいたけ	0.5	黄	からし	0.1									
		赤	<チキントマトスープ>	1	黄	さと	0.4		黄	なたねあぶら	1	黄	しお	少々									
		赤	とりにく	20	黄	キャベツ	50		黄	なたねあぶら	1	黄	こしょう	少々									
		赤	うすくちしょうゆ	少々	黄	しるこま	2		黄	さ	1	黄											
		赤	しお	少々	黄	マヨネーズ	8		黄	こいくちしょうゆ	1	黄											
		赤	こしょう	少々	黄				黄	うすくちしょうゆ	2	黄											
		赤	たまねぎ	30	黄				黄	ごまあぶら	0.3	黄											
		赤	じゃがいも	40	黄				黄			黄											
	567	22.6	21.6	326	2.7	410	0.26	0.58	45	2.7	4.4												
15日 火	アップルばん	黄	<アップルばん>	60	赤	まぐろかくぎり	50	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	黄	なたねあぶら	3.5									
	ぎゅうにゅう	赤	いっことりアップル	10	赤	しょうが	1	ぎゅうにゅう	赤	こめ	75	赤	ぶたミンチ	20									
	ちゅうかふうコーンスープ	赤	<ちゅうかふうコーンスープ>	10	黄	れいとうだいず	20	すましじる	赤	<すましじる>	10	緑	しょうが	1									
	まぐろとだいずのこはくに	赤	ぶたにく	30	黄	かたくりこ	5	かぼちゃのにくみそかけ	赤	かまぼこ	10	緑	にんにく	0.5									
		赤	とうふ	30	黄	こむぎこ	4		赤	いなかあげ	10	黄	ごまあぶら	2									
		赤	たまねぎ	20	黄	なたねあぶら	4.8		赤	ほししいたけ	0.5	緑	さやいんげん	10									
		赤	ホールコーン	15	黄	したるこま	2.5		黄	じゃがいも	20	赤	さくけ	2									
		赤	にんじん	5	黄	そとう	1.8		黄	たまねぎ	20	黄	あかみそ	5									
		赤	とうすくちしょうゆ	4	黄	さと	1.2		黄	だいいこん	20	黄	そとう	2									
		赤	かたくりこ	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2.5		黄	あおねぎ	5	黄	みず	5									
		赤	こしょう	少々	黄				黄	うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	3.5									
		赤	こしょう	少々	黄				黄	けずりぶし	3	黄											
	719	35.9	23.5	359	3.0	159	0.83	0.71	6	2.6	4.9												
16日 水	しろごはん	黄	<しろごはん>	75	赤	けずりぶし	0.5	ぎゅうにゅう	黄	<ぎゅうにゅう>	10	黄	なたねあぶら	3.5									
	ぎゅうにゅう	赤	こめ	10	赤	みりん	1	ちくぜんに	赤	<ちくぜんに>	20	黄	ごまあぶら	2									
	ちくぜんに	赤	<ちくぜんに>	20	黄	そとう	2.4	あつあげとはくさいの	赤	とりにく	20	黄	さやいんげん	10									
	あつあげとはくさいの	赤	とりにく	20	黄	<あつあげとはくさいの>	30	にびたし	赤	とりにく	20	黄	さくけ	2									
	にびたし	赤	とりにく	20	黄	あつあげ	30	せとふうみふりかけ	赤	とりにく	20	黄	あかみそ	5									
	せとふうみふりかけ	赤	とりにく	20	黄	はくさい	60		赤	いたこんやく	20	黄	そとう	2									
		赤	にんじん	20	黄	そとう	1.2		赤	れんこん	30	黄	みず	5									
		赤	いたこんやく	20	黄	うすくちしょうゆ	1.5		赤	す	0.5	黄	なたねあぶら	3.5									
		赤	れんこん	30	黄	こいくちしょうゆ	2		赤	なたねあぶら	0.5	黄											
		赤	す	0.5	黄	けずりぶし	0.5		赤	うすくちしょうゆ	2	黄											
		赤	なたねあぶら	0.5	黄	<せとふうみふりかけ>	1袋		赤	こいくちしょうゆ	3	黄											
		赤	うすくちしょうゆ	2	黄	せとふうみふりかけ	1袋		赤			黄											
		赤	こいくちしょうゆ	3	黄				赤			黄											
	564	21.9	13.9	385	2.5	397	0.26	0.44	30	1.9	4.2												

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れてください