

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)									
16日 火	ミルクパン	黄	<ミルクパン> いっこだりミルクパン	60	黄	ケチャップ	6	22日 月	しろごはん	黄	<しろごはん> こいしかりなべ	75	黄	だしこんぶ	1								
	ぎゅうにゅう	赤	<まぐろのちゅうかに> まぐろ	40	赤	そとう	0.8		ぎゅうにゅう	赤	<いしかりなべ> さきとけ	30	赤	たまご	20								
	まぐろのちゅうかに	赤	しょうが	1	赤	しお	少々		いしかりなべ	赤	だいきん	20	赤	なたねあぶら	0.5								
	きりぼしだいこんの	緑	さけ	1.5	赤	<きりぼしだいこんの> ベーコンに>	10		キャベツとたまごのあえもの	赤	はくさい	15	赤	キヤベツ	5.0								
ベーコンに	黄	うすくちしょうゆ	2	赤	ショルダーベーコン	7	せとふうみふりかけ	赤	たけ	30	赤	にんじん	5										
	黄	かたくりこ	4	緑	きりぼしだいこん	10			赤	しいたけ	5	赤	さとう	0.8									
	黄	じゃがいも	40	緑	にんじん	10			赤	みりん	5	赤	うすくちしょうゆ	1.6									
	黄	なたねあぶら	4.7	黄	うすくちしょうゆ	3			赤	みりん	1	赤	しお	少々									
	緑	たまねぎ	30	黄	こいくちしょうゆ	1			赤	しんじゆうみそ	10	赤	こしょう	少々									
	緑	ほししいたけ	0.5	黄	そとう	2						赤	<せとふうみふりかけ>	1袋									
	緑	ピーマン	5	黄	みりん	1						赤	せとふうみふりかけ	1袋									
	黄	なたねあぶら	0.5	黄	オリーブオイル	1																	
	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	み	20																	
	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			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											
	674	29.3	21.3	349	2.7	242	0.75	0.77	24	1.9	4.9												
17日 水	しろごはん	黄	<しろごはん> こめ	75	赤	<だいずのからしみそあえ> だいず	8	23日 火	コッペパン	黄	<コッペパン> いっこだりコッペパン	60	赤	けしょう	少々								
	ぎゅうにゅう	赤	<おでん> ごぼうてん	25	黄	なたねあぶら	3		ぎゅうにゅう	赤	<あさりとコーンのスープ> あさり	5	赤	ごぼうサラダ	2								
	おでん	赤	あつあげ	30	黄	しるごま	0.2		あさりとコーンのスープ	赤	ハラペーコン	15	赤	ハトム	10								
	だいずのからしみそあえ	黄	じゃがいも	35	黄	からし	0.1		ごぼうサラダ	赤	あさり	20	赤	す	0.3								
ポンカン	黄	いたこんやく	20	赤	さとう	2.5			赤	たまねぎ	20	赤	にんじん	10									
	黄	だいこん	50	赤	あかみそ	2.5			赤	ホールコーン	20	赤	なたねあぶら	0.5									
	緑	にんじん	20	赤	<ポンカン>	1			赤	チンゲンサイ	20	赤	うすくちしょうゆ	1									
	黄	そとう	2	赤	ぼんかん	1			赤	しうすくちしょうゆ	4	赤	しるごま	1.5									
	黄	うすくちしょうゆ	4	赤					赤	しお	少々	赤	マヨネーズ	10									
	黄	けずりぶし	1	赤					赤			赤											
	634	23.8	16.9	368	2.9	433	0.34	0.42	42	1.5	4.8												
18日 木	しょくパン	黄	<しょくパン> しょくパン	60	黄	しお	少々	24日 水	むぎごはん	黄	<むぎごはん> こめ	68	赤	とんかつソース	2.5								
	ぎゅうにゅう	赤	<グラタンふう> とりにく	15	黄	こしょう	少々		ぎゅうにゅう	黄	おむぎ	7	赤	ウスターソース	2.5								
	グラタンふう	赤	むきえび	15	黄	なたねあぶら	1/50		ポークカレーライス	赤	<ポークカレーライス> ぶたにく	25	赤	うすくちしょうゆ	1								
	やさいのカレーいため	赤	かたくりこ	0.5	緑	キャベツ	40		ポークカレーライス	赤	じゃがいも	50	赤	こなチーズ	2								
マーシャルピーンズ	黄	まかろん	10	緑	ホールコーン	15	ドレッシングサラダ	赤	たまねぎ	40	赤	ぎゅうにゅう	0.5										
	黄	たまねぎ	40	緑	チンゲンサイ	20	ふくじんづけ	赤	にんじん	20	黄	しお	少々										
	緑	にんじん	20	緑	うすくちしょうゆ	1			赤	グリーンピース	5	黄	なたねあぶら	1									
	緑	マッシュルーム	10	緑	カレーこ	0.2			赤	にしん	0.1	黄	とんこつ	6									
	緑	パセリ	1	黄	しお	少々			赤	しょうが	0.5	赤	<ドレッシングサラダ>										
	黄	マーガリン	3	黄	こしょう	少々			赤	しょうが	0.5	赤	キャベツ	40									
	黄	こむぎこ	3	黄	なたねあぶら	0.5			赤	マーガリン	4	赤	ホールコーン	10									
	赤	ぎゅうにゅう	20	黄	<マーシャルピーンズ>	1袋			赤	なこあぶら	2	赤	にんじん	5									
	赤	こなチーズ	2	黄	マーシャルピーンズ	1袋			赤	なこあぶら	7	赤	カットわかめ	0.2									
									赤	カカレ	0.4	赤	しお	少々									
									赤	カカレ	0.4	赤	こしょう	少々									
									赤	あかワイン	2	赤	わふうごまドレッシング	10									
									赤	チャップネ	2	赤	<ふくじんづけ>										
									赤	ケチャップ	1	赤	ふくしんづけ	10									
	670	25.9	24.8	408	2.1	487	0.64	0.75	30	2.1	5.2												
19日 金	キャロットピラフ	黄	<キャロットピラフ> こめ	65	黄	じゃがいも	20	25日 木	げんりょうこくとうパン	黄	<げんりょうこくとうパン> げんりょうこくとうパン	40	赤	うすくちしょうゆ	6								
	ぎゅうにゅう	赤	ショルダーベーコン	8	緑	えのきたけ	10		げんりょうこくとうパン	黄	<チャンポンメン> ちゅうかめん	40	黄	さき	0.5								
	ポパイスープ	緑	たまねぎ	15	緑	ほうれんそう	15		ぎゅうにゅう	黄	ぶたにく	10	黄	ごまあぶら	0.3								
	オレンジヨーグルト	緑	にんじん	10	黄	うすくちしょうゆ	4		チャンポンメン	黄	むきえび	10	黄	しお	少々								
								チャンポンメン	黄	むきえび	10	黄	こしょう	少々									
								チャンポンメン	黄	かたくりこ	0.5	黄	とんこつ	8									
								キャベツとハムのこますあえ	黄	かき	0.5	赤	<キャベツとハムのこますあえ>										
									赤	さけ	0.5	赤	ハトム	10									
									赤	しょうが	0.5	赤	キヤベツ	45									
									赤	にしん	0.5	赤	にんじん	5									
									赤	にんじん	10	赤	さとう	1									
									赤	サリナスもやし	10	黄	うすくちしょうゆ	2									
									赤	たまねぎ	20	黄	ごまあぶら	1									
									赤	ほししいたけ	0.5	黄	すまあぶら	1.5									
									赤	はくさい	30	黄	しろごま	2									
									赤	なたねあぶら	1	黄											
	549	23.9	17.0	343	1.7	315	0.63	0.59	30	2.0	3.3												
26日 金	しろごはん	黄	<しろごはん> こめ	75	赤	<ごしききんぴら> ごしききんぴら	15	26日 金	しろごはん	黄	<しろごはん> こめ	75	赤	<ごしききんぴら> ごしききんぴら	15								
	ぎゅうにゅう	赤	ショルダーベーコン	8	赤	えのきたけ	10		ぎゅうにゅう	赤	<こよしのじる> とりのじる	20	赤	ごぼう	20								
	ポパイスープ	緑	たまねぎ	15	赤	ほうれんそう	15		よしのじる	赤	とりにく	20	黄	すい	0.3								
	オレンジヨーグルト	緑	にんじん	10	赤	うすくちしょうゆ	4		ごしききんぴら	赤	とらたまご	20	黄	いとこんにやく	20								
								ごしききんぴら	赤	うすくちしょうゆ	20	黄	ピーマン	5									
									赤	たまねぎ	20	黄	きざみこんぶ	1									
									赤	にんじん	10	黄	ごまあぶら	1.5									
									赤	ごま	10	黄	こいくちしょうゆ	2.5									
									赤	たまねぎ	20	黄	みりん	1									
									赤	ごま	10	黄	しお	少々									
									赤	うすくちしょうゆ	2	黄	ごまあぶら	0.5									
									赤	けずりぶし	3	黄											
	573	25.1	15.6	327	2.8	387	0.24	0.53	13	1.4	3.3												

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

さつまいも・じゃがいも・にんじん

あおねぎ です。

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