

学校給食だより

2020年7月 摂津市学校給食会

栄養三色 ● 赤色の食品 血や肉、骨をつくる

肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

● 緑色の食品 体の体調をととのえる

緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

● 黄色の食品 熱や力のもとになる

穀類、いも類、砂とう類、油脂類



学校給食だより										献立表										栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																			
2020年7月 摂津市学校給食会																																							
栄養三色										● 赤色の食品 血や肉、骨をつくる 肉、魚、卵、豆、乳、海藻類 ● 緑色の食品 体の体調をととのえる 緑黄色野菜、淡色野菜、果実類 ● 黄色の食品 熱や力のもとになる 穀類、いも類、砂とう類、油脂類																													
																																							
献立表										栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表																			
1日 水										9日 木										10日 金																			
きんぴらごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる ぜりー										きんぴらごはん めおけ さしこんぶ だぶたにく ごこぼめ いとこんにやく にんじん やいばな うたね あう とけ										きんぴらごはん めおけ さしこんぶ だぶたにく ごこぼめ いとこんにやく にんじん やいばな うたね あう とけ										きんぴらごはん めおけ さしこんぶ だぶたにく ごこぼめ いとこんにやく にんじん やいばな うたね あう とけ									
2日 木										3日 金										4日 土																			
こくとうパン ぎゅうにゅう まぐろのちゅうかに やさいソテー										こくとうパン ぎゅうにゅう まぐろのちゅうかに やさいソテー										こくとうパン ぎゅうにゅう まぐろのちゅうかに やさいソテー										こくとうパン ぎゅうにゅう まぐろのちゅうかに やさいソテー									
5日 土										6日 日										7日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
8日 月										9日 火										10日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
11日 火										12日 水										13日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
14日 金										15日 土										16日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
17日 月										18日 火										19日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
20日 木										21日 金										22日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
23日 土										24日 日										25日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
26日 月										27日 火										28日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
29日 木										30日 金										31日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
32日 日										33日 月										34日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
35日 水										36日 木										37日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
38日 土										39日 日										40日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
41日 火										42日 水										43日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
44日 金										45日 土										46日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
47日 月										48日 火										49日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
50日 木										51日 金										52日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
53日 日										54日 月										55日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
56日 水										57日 木										58日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
59日 土										60日 日										61日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
62日 火										63日 水										64日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
65日 金										66日 土										67日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
68日 月										69日 火										70日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
71日 木										72日 金										73日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
74日 日										75日 月										76日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
77日 水										78日 木										79日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
80日 土										81日 日										82日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
83日 火										84日 水										85日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
86日 金										87日 土										88日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
89日 月										90日 火										91日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
92日 木										93日 金										94日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
95日 日										96日 月										97日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
98日 水										99日 木										100日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
101日 土										102日 日										103日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
104日 火										105日 水										106日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
107日 金										108日 土										109日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
110日 月										111日 火										112日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
113日 木										114日 金										115日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
116日 日										117日 月										118日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
119日 水										120日 木										121日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
122日 土										123日 日										124日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
125日 火										126日 水										127日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
128日 金										129日 土										130日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
131日 月										132日 火										133日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
134日 木										135日 金										136日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
137日 日										138日 月										139日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
140日 水										141日 木										142日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
143日 土										144日 日										145日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
146日 火										147日 水										148日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
149日 金										150日 土										151日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
152日 月										153日 火										154日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
155日 木										156日 金										157日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
158日 日										159日 月										160日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
161日 水										162日 木										163日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
164日 土										165日 日										166日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
167日 火										168日 水										169日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
170日 金										171日 土										172日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
173日 月										174日 火										175日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
176日 木										177日 金										178日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
179日 日										180日 月										181日 火																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
182日 水										183日 木										184日 金																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
185日 土										186日 日										187日 月																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
188日 火										189日 水										190日 木																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
191日 金										192日 土										193日 日																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
194日 月										195日 火										196日 水																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ									
197日 木										198日 金										199日 土																			
しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが こまつなごまあえ										しろごはん ぎゅうに																			

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)											
15日 水	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さかなのからあげ	黄 赤 赤 黄 緑 緑 緑	しろごめはん たじくる なかにあげ いんじん ぼんず	70 10 10 20 25 5 10 0.3	緑 赤 赤 黄 黄	あおねぎ あわせみそ にぼし さかなのからあげ しお しょうゆ かたくりこ なたねあぶら	5 13 2 60 0.3 0.01 10 6							27日 月	しろごはん ぎゅうにゅう やまとに きりぼしだいこんの あまずあえ ふりかけ	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄	しろごめはん まねにく うにあけ しょうゆが うが ぼんず めんぎ にんぎ とこんにゃく いがいも やいんげん とう すくちしょうゆ こいくちしょうゆ	70 15 20 20 1 0.3 10 30 20 40 5 2 2 2.5	黄 赤 緑 黄	みりあん なけずりぶし きりぼしだいこんの あまずあえ ちくわ きりぼしだいこん にんじん さとう すくちしょうゆ こめずけ ふりかけ ふりかけ(こんぶとおまつちゃ)	1 1 0.5 10 7 10 2.5 2.5 1 1袋								
熱量 -kcal-				蛋白質 g		脂肪 g		加糖 mg		鉄 mg		ビタミ ン				食塩相当量 g		食物繊維 g											
699				29.8		24.8		300		2.0		127		0.48		0.44		16		1.6		2.5							
16日 木	コッペパン ぎゅうにゅう だいのバタージュ ドレッシングサラダ	黄 赤 赤 赤 緑 黄 緑 黄 黄	コッペパン いっことりコッペパン だいのバタージュ とりにく バラベーコン れいとうだいず にんじんぎ まがいも セザリ こむぎこ	60 15 5 20 20 40 50 0.5 4 4	赤 黄 黄 緑 緑 赤	ぎゅうにゅう しお こしゅう なたねあぶら のうしゆくスープ ドレッシングサラダ キャベツ にんじん わかめ しお こしゅう わふうドレッシング	20 0.5 0.02 0.5 8 60 10 0.2 0.1 0.01 10							28日 火	パンクパン ぎゅうにゅう しるビーフン かつおのチリソース	黄 赤 黄 緑 緑 赤 黄	パンクパン いっことりパンクパン しるビーフン ぶたにく ビーフン にんじんぎ たまねぎ ほししいたけ あおねぎ うすくちしょうゆ すりぶし かつおのチリソース かつお こいくちしょうゆ さけ かたくりこ	60 15 7 10 35 0.5 5 4 2 40 0.8 0.8 6	黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	なたねあぶら たまねぎ きりぼし ビーマン しょうゆ にんにく トウバンジャン なたねあぶら こいくちしょうゆ さけ さとう ケチャップ かたくりこ かみず	7 20 10 5 0.5 0.2 0.05 0.3 0.8 1.2 2 12 1.2 0.3 12								
661				25.1		23.7		334		1.8		311		0.35		0.52		50		2.8		5.3							
17日 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあ どんぶり(ぐ) ゼリー	黄 黄 赤 赤 黄 黄 緑 緑	むぎごめはん おむぎ あつあ どんぶり(ぐ) あつあ ぶたにく きえび かたくりこ あぶら なまね ぎ	63 7 20 20 15 15 0.1 0.2 1 50	緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄	にんじん ほししいたけ はくさい なたねあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース かたくりこ しお こしゅう ゼリー はくとうゼリー	15 1 50 1 3.5 2 2.5 0.2 0.01 1 1							29日 水	アルファかまい ぎゅうにゅう こめコレーシチュ ヨ - グルト	黄 赤 赤 緑 黄 黄 緑 緑	アルファかまい アルファかまい こめコレーシチュ ぎゅうにく あかワイン なたねあぶら たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく	60 20 2 40 0.3 50 20 0.1	緑 黄 赤	しゅう うすくちしょうゆ こめコレー しお なたねあぶら のうしゆく ヨ - グルト ヨ - グルト	0.7 0.8 13 0.1 0.01 1 6 1								
550				20.5		13.0		309		2.2		191		0.34		0.43		67		1.4		5.1							
20日 月	しろごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくとだいずの ちゅうかに	黄 赤 黄 緑 緑 緑 赤	しろごめはん そめし なかいあげ いもぎ たまねぎ ツツ にんじんぎ あおせみ おぼろ ぶたにくとだいずの ちゅうかに	70 10 10 20 25 20 5 5 13 2	赤 緑 赤 緑 緑 緑 黄 黄	ぶたにく しょうが れいとうだいず けのこんぎ にんじん あおねぎ あさみり さけ こいくちしょうゆ いぼし なたねあぶら ごまあぶら	15 0.5 30 10 10 3 1.5 1 3.5 1 1 1 0.5							30日 木	アップルパン ぎゅうにゅう チキントマトスー やさいの ゴマドレッシングあえ	黄 赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑	アップルパン いっことりアップル チキントマトスー とりにく うすくちしょうゆ しお こしゅう バラベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん パセリ ケチャップ トマト しし こしゅう	60 20 1 0.1 0.01 5 30 40 10 1 8 10 0.3 0.01	黄 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	なたねあぶら のうしゆくスー やさいの ゴマドレッシングあえ ちりめんじゃこ サリナスもやし キャベツ ほうれんそう なたねあぶら にんじん うすくちしょうゆ しお こしゅう ごまあぶら なたねあぶら	0.5 6 3 20 40 20 0.5 1.5 2 0.2 0.01 0.5 0.5 0.5								
590				23.1		16.8		306		2.7		197		0.33		0.41		17		1.7		3.3							
21日 火	コッペパン ぎゅうにゅう えのきのスー キムチスバゲティ	黄 赤 緑 緑 緑 緑	コッペパン いっことりコッペ えのきのスー バラベーコン たまねぎ だいにんじん えのきたけ こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし	60 5 30 20 10 15 10 4 3	黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄	キムチスバゲティ ぶたにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ はくさいキムチ にんじん こまつな こいくちしょうゆ なたねあぶら ごまあぶら	17 0.5 20 0.5 20 10 10 1 0.3 0.3							31日 金	ぎゅうにくとだけのこ たきこみごはん ぎゅうにゅう いなかみそしる	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	ぎゅうにくとだけのこ たきこみごはん ぎゅうにく たけのこ にんじん しょうが だしこんぶ さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	65 25 18 5 0.8 0.5 2 2 2 3 3.5	黄 赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤	さいと いなかみそしる あつあ しらたまご はくさい にんじん おねぎ あわせみ にぼし	0.26 2 20 20 20 5 5 13 2								
574				23.4		17.2		325		1.8		279		0.47		0.52		20		3.8		4.3							
22日 水	しろごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さばのたつたあげ	黄 赤 赤 赤 緑 黄 緑	しろごめはん けんちん あいうとふ だいまねぎ たいこん こまつな うすくちしょうゆ	70 5 20 20 20 10 10 4	赤 緑 黄 黄 黄	けずりぶし さばのたつたあげ しょうが うすくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ なたねあぶら	3 50 2 1.5 2 0.5 10 3.2							31日 金	ぎゅうにくとだけのこ たきこみごはん ぎゅうにゅう いなかみそしる	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	ぎゅうにくとだけのこ たきこみごはん ぎゅうにく たけのこ にんじん しょうが だしこんぶ さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	65 25 18 5 0.8 0.5 2 2 2 3 3.5	黄 赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤	さいと いなかみそしる あつあ しらたまご はくさい にんじん おねぎ あわせみ にぼし	0.26 2 20 20 20 5 5 13 2								
665				22.5		27.2		302		2.0		126		0.24		0.53		11		1.2		1.5							
今月の低農薬野菜は さつまいも・じゃがいも(男爵)です。																													
7月からは米飯の提供を再開します。 夏バテしないようにしっかり食べて体力をつけま しょう！																													