

学校給食だより

2021年2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)											
1 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶたにくとだいにんの しょうがいため ふりかけ	黄	しろごはん	75	赤	ぶたにく	25	8 日 月	やまとに キャベツとはるさめ のあえもの	赤	さつあげ	20	黄	ちくわ	10
		赤	こめ	20	緑	だいこん	50			黄	しょうが	1	緑	さとう	1
		赤	すましじる	10	緑	にんじん	5			黄	ごぼめず	0.3	緑	うすくちしょうゆ	2
		黄	ふ	10	緑	あしお	2			黄	にんじん	10	緑	キャベツ	50
		黄	とかま	25	緑	しょうが	0.3			黄	たまねぎ	25	黄	はるさめ	3
2 日 火	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ きりぼしだいこん サラダ	黄	コッペパン	60	黄	こしょう	0.02	9 日 火	こくとうパン ぎゅうにゅう うずらたまごスープ かつおのチリソース	黄	こくとうパン	60	黄	なたねあぶら	7
		赤	ミネストローネ	15	赤	なたねあぶら	0.5			赤	こくとうパン	20	緑	たまねぎ	20
		赤	ショルダーベーコン	35	赤	のうしゅくスープ	8			赤	うずらたまご	20	緑	ピーマン	5
		緑	たまねぎ	10	赤	きりぼしだいこん	0.6			赤	たまねぎ	30	緑	しょうが	0.5
		黄	にんじん	35	赤	まぐろかん	20			赤	だいこん	10	緑	にんにく	0.2
3 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう みそしる いわしのかばやき ふくまめ	赤	にんじん	10	赤	うすくちしょうゆ	0.6	10 日 水	ひじきごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる わがし	赤	こしょう	0.01	赤	あおねぎ	5
		緑	キャベツ	30	赤	なたねあぶら	5			赤	めひじき	1	赤	あおねぎ	13
		緑	セロリ	3	赤	だいこん	20			赤	にんじん	10	赤	あわせみそ	2
		緑	マトカン	15	赤	しょうが	0.6			赤	しお	0.5	黄	にんじん	1
		黄	ケチャップ	8	赤	きりぼしだいこん	1.9			赤	こいくちしょうゆ	1.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5
4 日 木	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	パセリ	1	赤	うすくちしょうゆ	2	11 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	赤	だしこんぶ	0.3	赤	かぼちゃのみそしる	10
		黄	マトカン	15	赤	ふくまめ	7			赤	いなかあげ	10	緑	たまねぎ	30
		黄	ケチャップ	8	赤	ふくまめ	1.01			赤	かぼちゃのみそしる	10	緑	かぼちゃ	20
		黄	さしお	0.5	赤	マヨネーズ	10			赤	こしょう	0.8	緑	はくさい	20
		黄	さしお	0.3	赤	マヨネーズ	10			赤	かたくりこ	0.6	緑	あおねぎ	5
5 日 金	コッペパン ぎゅうにゅう みそしる いわしのかばやき ふくまめ	赤	コッペパン	60	黄	こしょう	0.01	12 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	ひじきごはん	60	黄	たまねぎ	30
		赤	ぎゅうにゅう	20	黄	かたくりこ	8			黄	こめ	10	黄	かぼちゃ	20
		赤	みそしる	30	黄	なたねあぶら	5			黄	あぶらあげ	5	黄	あおねぎ	5
		赤	いわしのかばやき	10	黄	だいこん	20			黄	めひじき	1	黄	あわせみそ	13
		赤	ふくまめ	10	黄	しょうが	0.6			黄	にんじん	10	黄	にんじん	2
6 日 土	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	13 日 土	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	うすくちしょうゆ	1.5
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
7 日 日	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	14 日 日	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
8 日 月	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	15 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
9 日 火	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	16 日 火	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
10 日 水	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	17 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
11 日 木	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	18 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
12 日 金	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	19 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
13 日 土	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	20 日 土	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
14 日 日	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	21 日 日	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
15 日 月	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	22 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
16 日 火	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	23 日 火	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
17 日 水	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	24 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
18 日 木	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	25 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
19 日 金	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	26 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
20 日 土	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	27 日 土	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
21 日 日	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	28 日 日	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さけ	1
		赤	サリナス	10	黄	みそ	2			黄	さけ	1	黄	だしこんぶ	0.3
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	7			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	いなかあげ	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
		赤	こめ	10	黄	ふくまめ	1.01			黄	かぼちゃのみそしる	10	黄	かぼちゃのみそしる	10
22 日 月	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ ほうれんそうと コーンのソテー	赤	こめ	0.15	黄	さとう	1.9	29 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう こめこ シーフードカレー ドレッシングサラダ	黄	うすく				

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
15 日 月	きのこごはん ぎゅうにゅう だいこんの びかぴかに ゼリー	黄 赤 赤 赤 緑 緑 赤	きのこごはん だしこんぶ とりにく あぶらあげ まいたけ しめじ さすくちしょうゆ にんじん さすくちしょうゆ しお だいこんの びかぴかに ぶたにく	65 0.5 10 5 5 10 3 1 5 2 4 0.4 10	赤 緑 緑 緑 黄 黄 緑 赤	あつあげ だいこんやく さいいんげん かくぎりこんぶ なとあぶら そとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし ゼリー みかんゼリー	30 70 15 5 1 0.5 1 1 3 0.5 1 1						
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加減 mg	鉄 mg	ビタミ A μg B1 mg B2 mg C mg				食塩相当量 g	食物繊維 g			
558	21.1	15.1	417	3.2	141	0.33	0.46	34	2.2	2.9			
16 日 火	オーぶらんパン ぎゅうにゅう コーンスープ キムチスバゲティ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤	オーぶらんパン いっことりオーぶらんパン コーンスープ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん たけのこ ホールコーン パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう	60 10 30 35 10 15 15 1 4 0.2 0.01	黄 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄	のうしゆくスープ キムチスバゲティ 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	8 15 15 0.5 0.5 20 10 10 1 0.3 0.3						
573	24.8	15.9	319	1.9	258	0.82	0.70	17	3.9	5.2			
17 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう こまつなのみそしる さばのしょうがに	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごはん こまつなのみそしる いなかなげ たまねぎ だいこん にんじん こまつな あわせみそ にぼし	75 10 30 20 5 20 13 2	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	さばのしょうがに さば こいくちしょうゆ みりん そとう しょうが みず	1切 4 2 3 2 2 15						
667	24.0	24.8	327	2.7	188	0.26	0.56	16	1.9	2.4			
18 日 木	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいスープ ぼてとのチーズやき	黄 赤 赤 赤 赤 赤 黄	コッペパン いっことりコッペパン はくさいスープ ほしちらしかまぼこ にんじん はくさい たけのこ こまつな はるさめ うすくちしょうゆ しお	60 7 5 40 10 15 3 4 0.1	赤 黄 赤 赤 赤 赤 黄	こしょう けずりぶし ぼてとのチーズやき ショルダーベーコン じゃがいも たまねぎ ビザようチーズ パセリ オリーブオイル しお こしょう	0.01 3 10 50 30 0.3 1 0.2 0.01						
560	21.5	18.0	401	1.6	167	0.33	0.48	36	2.8	4.2			

2月19日は摂津市の公立保育所と小中学校で、
「カルシウムの多い食材」を共通のテーマに給食
を提供します。小学校はヨーグルトとほうれん草
を使用します。
たくさん食べて体力をつけてウイルスに負けない
体を作りましょう。

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
19日金	チキンライス ぎゅうにゅう ほうれんそうと たまごのスープ オレンジヨーグルト	黄 黄 緑赤 緑緑	チキンライス こしめ おけ さな たねあぶら のうしゆくスープ トマトジュース としるワイン たまねぎ マッシュルーム マケチャップ こししょう なたねあぶら	60 0.5 0.2 0.1 2 8 15 1 20 5 13 0.5 0.01 0.5	赤 緑 黄 緑 緑	ほうれんそうと たまごのスープ うずらたまご にんじん じゃがいも たまねぎ ほうれんそう うすくちしょうゆ しお こししょう けずりぶし オレンジヨーグルト ヨーグルト みかんかん さと	20 5 20 25 15 4 0.2 0.01 3 50 40 5						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン			食塩相当量		食物繊維			
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
550	19.6	14.3	326	1.9	302	0.26	0.57	26	2.8	2.4			
22日月	しろごはん ぎゅうにゅう しらたまじる さけの ちゃんちゃんやき ふりかけ	黄 赤黄 緑緑 緑緑 赤	しろごはん こめ しらたまじる かまぼこ しらたまだんご はくさい にんじん たけのこ あねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし けの ちゃんちゃんやき さけ	75 10 25 30 30 5 5 4 3 50	緑 緑 赤 赤 赤 黄 黄	しろごはん おまぼ かまぼこ しらたまだんご はくさい にんじん たけのこ あねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし けの ちゃんちゃんやき さけ	0.2 0.01 20 10 5 3 2 1 2.5 1 0.5 0.5 1袋						
591	27.1	12.2	289	4.8	203	0.27	0.49	20	2.3	2.5			
24日水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ すぶた	黄 黄 赤黄 赤 緑緑 緑緑 黄 黄	むぎごはん こめ おむぎ おゅうかスープ むきたえび なたねあぶら うねぎ もやし チンゲンサイ うすくちしょうゆ かたくり しお しょう こま のうしゆくスープ	68 7 10 0.6 0.3 20 35 10 4 0.5 0.2 0.01 1 0.3 10	赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑 黄	すぶた ぶたにく しょうが うすくちしょうゆ かたくり なたねあぶら たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ マン なたねあぶら さとう うすくちしょうゆ こめ しお	40 1.2 0.4 0.8 3.2 3.2 30 10 8 0.4 4 0.8 1.6 3.2 1.2 0.1						
604	25.5	17.9	308	1.8	169	0.66	0.48	15	1.9	3.3			
25日木	コッペパン ぎゅうにゅう しるビーフン ジャーマンポテト ひとくちチーズ	黄 赤黄 緑緑 緑緑 緑緑	コッペパン いっことりコッペパン しるビーフン ぶたにく ビーフン にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ あねぎ うすくちしょうゆ	60 15 15 7 10 30 0.5 5 5 4	赤 黄 緑 黄 黄 赤	けずりぶし ジャーマンポテト バラベーコン じゃがいも ホールコーン しお こしょう マーガリン なたねあぶら ひとくちチーズ	2 10 70 15 0.3 0.01 2 0.5 2 2						
644	24.1	22.5	434	2.0	190	0.47	0.54	32	2.9	4.5			
26日金	カミカミチャーハン ぎゅうにゅう トックスープ やきがし	黄 赤赤 赤黄 赤 緑緑 黄	カミカミチャーハン こめ ぶたにく たまご なたねあぶら ちりめんじゃこ にんじん ごぼろ めう うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	60 10 15 0.5 5 5 5 10 0.3 4 0.5 0.01 1	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄	トックスープ トック とたまねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ うすくちしょうゆ こししょう のうしゆくスープ やきがし おこめみかんタルト	15 15 20 20 10 15 4 0.2 0.01 8 1						
610	22.7	17.7	299	2.5	257	0.32	0.49	27	2.8	2.2			

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れます。