

5 月 予定こんだて表

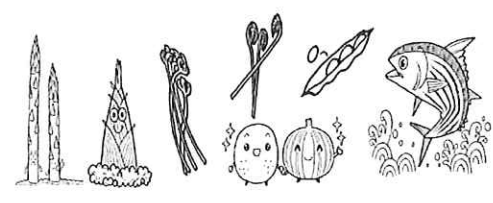
河井共同調理場

月	火	水	木	金																								
 <p style="text-align:center;">~今月の給食~ ☆5/25 旬の食べ物を使った給食</p>				<p>7 牛乳 ごはん とりやさい ポテトサラダ</p> <p>中学年 エネルギー 698 Kcal</p> <p>蛋白質24.4</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td>こんにやく</td> <td>はくさい</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>じゃがいも</td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td></td> <td>えのきだけ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>油</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>とうもろこし</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	とうふ	こんにやく	はくさい	みそ	じゃがいも	もやし	ハム		えのきだけ	とり肉	油	キャベツ			きゅうり			とうもろこし
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																										
牛乳	米	にんじん																										
とうふ	こんにやく	はくさい																										
みそ	じゃがいも	もやし																										
ハム		えのきだけ																										
とり肉	油	キャベツ																										
		きゅうり																										
		とうもろこし																										

<p>10 牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ キャベツのごまずあえ かきたまじる のりのつくだに</p> <p>中学年 エネルギー 635 Kcal</p> <p>蛋白質24.3</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>じゃがいも</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>シヤモ</td> <td>さとう</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>油あげ</td> <td>かたくり粉</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td>油</td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>ごま</td> <td></td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	のり	じゃがいも	ほうれんそう	シヤモ	さとう	キャベツ	油あげ	かたくり粉	ごぼう	たまご	油	しいたけ	とり肉	ごま		とうふ			<p>11 牛乳 わかめごはん ふくめに チーズなっとう アップルコンポート</p> <p>中学年 エネルギー 660 Kcal</p> <p>蛋白質25.7</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>ワカメ</td> <td>麦</td> <td>さやいんげん</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>じゃがいも</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>こんぶ</td> <td>こんにやく</td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>りんご</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	ワカメ	麦	さやいんげん	チーズ	じゃがいも	こまつな	こんぶ	こんにやく	だいこん		油	しいたけ			りんご	<p>12 牛乳 たけのこごはん かぼちゃコロッケ とんじる</p> <p>中学年 エネルギー 654 Kcal</p> <p>蛋白質22.9</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>麦</td> <td>かぼちゃ</td> </tr> <tr> <td>油あげ</td> <td>じゃがいも</td> <td>たけのこ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>こんにやく</td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>さとう</td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td>小麦粉</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>パン粉</td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td></td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん		麦	かぼちゃ	油あげ	じゃがいも	たけのこ	とり肉	こんにやく	だいこん	ぶた肉	さとう	ねぎ	とうふ	小麦粉	ごぼう	みそ	パン粉	しいたけ		油		<p>13 牛乳 コッペパン クリームシチュー こまつなサラダ クリーム</p> <p>中学年 エネルギー 717 Kcal</p> <p>蛋白質26.5</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>パン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>ブロッコリー</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>米粉</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>だいたず</td> <td>さとう</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>マッシュルーム</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	パン	にんじん		じゃがいも	ブロッコリー	とり肉	米粉	こまつな	だいたず	さとう	たまねぎ		油	マッシュルーム			キャベツ	<p>14 牛乳 ごはん ハツポウサイ はるまき きりぼしだいこんのナムル</p> <p>中学年 エネルギー 650 Kcal</p> <p>蛋白質24.0</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小麦粉</td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>かたくり粉</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>イカ</td> <td></td> <td>たけのこ</td> </tr> <tr> <td>うずらたまご</td> <td>油</td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きくらげ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん		小麦粉	しょうが	ぶた肉	かたくり粉	たまねぎ	イカ		たけのこ	うずらたまご	油	もやし	ハム		しいたけ			キャベツ			きくらげ			だいこん			きゅうり
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																
のり	じゃがいも	ほうれんそう																																																																																																																																
シヤモ	さとう	キャベツ																																																																																																																																
油あげ	かたくり粉	ごぼう																																																																																																																																
たまご	油	しいたけ																																																																																																																																
とり肉	ごま																																																																																																																																	
とうふ																																																																																																																																		
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																
ワカメ	麦	さやいんげん																																																																																																																																
チーズ	じゃがいも	こまつな																																																																																																																																
こんぶ	こんにやく	だいこん																																																																																																																																
	油	しいたけ																																																																																																																																
		りんご																																																																																																																																
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																
	麦	かぼちゃ																																																																																																																																
油あげ	じゃがいも	たけのこ																																																																																																																																
とり肉	こんにやく	だいこん																																																																																																																																
ぶた肉	さとう	ねぎ																																																																																																																																
とうふ	小麦粉	ごぼう																																																																																																																																
みそ	パン粉	しいたけ																																																																																																																																
	油																																																																																																																																	
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																
牛乳	パン	にんじん																																																																																																																																
	じゃがいも	ブロッコリー																																																																																																																																
とり肉	米粉	こまつな																																																																																																																																
だいたず	さとう	たまねぎ																																																																																																																																
	油	マッシュルーム																																																																																																																																
		キャベツ																																																																																																																																
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																
	小麦粉	しょうが																																																																																																																																
ぶた肉	かたくり粉	たまねぎ																																																																																																																																
イカ		たけのこ																																																																																																																																
うずらたまご	油	もやし																																																																																																																																
ハム		しいたけ																																																																																																																																
		キャベツ																																																																																																																																
		きくらげ																																																																																																																																
		だいこん																																																																																																																																
		きゅうり																																																																																																																																

<p>17 牛乳 ごはん サバのみそに ほうれんそうのゴマあえ すましじる</p> <p>中学年 エネルギー 624 Kcal</p> <p>蛋白質26.7</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>じゃがいも</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>ごま</td> <td></td> </tr> <tr> <td>サバ</td> <td>油</td> <td></td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん		さとう	ほうれんそう	ハム	じゃがいも	キャベツ	とうふ		ねぎ	とり肉	ごま		サバ	油		みそ			<p>18 牛乳 ごはん ピリカラチキン ちゅうかあえ けんちんじる</p> <p>中学年 エネルギー 644 Kcal</p> <p>蛋白質23.4</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>かたくり粉</td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>さとう</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>はるさめ</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td>油</td> <td>きくらげ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん		かたくり粉	しょうが	とり肉	さとう	にんにく	みそ	はるさめ	きゅうり	とうふ	油	きくらげ			キャベツ			だいこん			ねぎ			しいたけ	<p>19 牛乳 カレーそぼろごはん ワンタンスープ フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 669 Kcal</p> <p>蛋白質24.9</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>麦</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td>小麦粉</td> <td>デンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>えのきだけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>バナナ</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん		麦	こまつな	たまご	小麦粉	デンゲンサイ	とり肉		たまねぎ	ぶた肉	油	しいたけ			えのきだけ			バナナ	<p>20 牛乳 豆パン やきラーメン フルーツポンチ</p> <p>中学年 エネルギー 736 Kcal</p> <p>蛋白質25.6</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>パン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ちゅうかめん</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>さとう</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>ナルト</td> <td>ナタデココ</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>きんとき豆</td> <td>油</td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たけのこ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>もも</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>パイナップル</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	パン	にんじん		ちゅうかめん	こまつな	ぶた肉	さとう	キャベツ	ナルト	ナタデココ	たまねぎ	きんとき豆	油	もやし			たけのこ			もも			みかん			パイナップル	<p>21 牛乳 ごはん にくじゃが ホロホロあえ あじつけのり</p> <p>中学年 エネルギー 622 Kcal</p> <p>蛋白質24.0</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>パン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>じゃがいも</td> <td>さやいんげん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こんにやく</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>さとう</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>牛肉</td> <td>油</td> <td>キャベツ</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	パン	にんじん	のり	じゃがいも	さやいんげん		こんにやく	こまつな	ぶた肉	さとう	ごぼう	たまご		たまねぎ	牛肉	油	キャベツ
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																			
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																			
	さとう	ほうれんそう																																																																																																																																			
ハム	じゃがいも	キャベツ																																																																																																																																			
とうふ		ねぎ																																																																																																																																			
とり肉	ごま																																																																																																																																				
サバ	油																																																																																																																																				
みそ																																																																																																																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																			
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																			
	かたくり粉	しょうが																																																																																																																																			
とり肉	さとう	にんにく																																																																																																																																			
みそ	はるさめ	きゅうり																																																																																																																																			
とうふ	油	きくらげ																																																																																																																																			
		キャベツ																																																																																																																																			
		だいこん																																																																																																																																			
		ねぎ																																																																																																																																			
		しいたけ																																																																																																																																			
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																			
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																			
	麦	こまつな																																																																																																																																			
たまご	小麦粉	デンゲンサイ																																																																																																																																			
とり肉		たまねぎ																																																																																																																																			
ぶた肉	油	しいたけ																																																																																																																																			
		えのきだけ																																																																																																																																			
		バナナ																																																																																																																																			
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																			
牛乳	パン	にんじん																																																																																																																																			
	ちゅうかめん	こまつな																																																																																																																																			
ぶた肉	さとう	キャベツ																																																																																																																																			
ナルト	ナタデココ	たまねぎ																																																																																																																																			
きんとき豆	油	もやし																																																																																																																																			
		たけのこ																																																																																																																																			
		もも																																																																																																																																			
		みかん																																																																																																																																			
		パイナップル																																																																																																																																			
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																			
牛乳	パン	にんじん																																																																																																																																			
のり	じゃがいも	さやいんげん																																																																																																																																			
	こんにやく	こまつな																																																																																																																																			
ぶた肉	さとう	ごぼう																																																																																																																																			
たまご		たまねぎ																																																																																																																																			
牛肉	油	キャベツ																																																																																																																																			

<p>24 牛乳 ごはん ホイコーロー はるさめスープ フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 661 Kcal</p> <p>蛋白質23.6</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>はるさめ</td> <td>ピーマン</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>じゃがいも</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td>油</td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きくらげ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>りんご</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	ぶた肉	はるさめ	ピーマン	みそ	じゃがいも	こまつな	ベーコン	油	しょうが	とうふ		にんにく			たまねぎ			ねぎ			キャベツ			きくらげ			りんご	<p>25 牛乳 ごはん ハタハタのからあげ うのはないりに さつきじる ふりかけ</p> <p>中学年 エネルギー 598 Kcal</p> <p>蛋白質24.6</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>米粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハタハタ</td> <td>さとう</td> <td>えのきだけ</td> </tr> <tr> <td>おから</td> <td>じゃがいも</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>油あげ</td> <td>油</td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>たけのこ</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td>ふき</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん		米粉		ハタハタ	さとう	えのきだけ	おから	じゃがいも	ごぼう	油あげ	油	ねぎ	とり肉		しいたけ	とうふ		たけのこ	みそ		ふき	<p>26 牛乳 コーンピラフ ツナサラダ ワカメスープ</p> <p>中学年 エネルギー 598 Kcal</p> <p>蛋白質22.6</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>ワカメ</td> <td>麦</td> <td>グリーンピース</td> </tr> <tr> <td></td> <td>大麦</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>小麦</td> <td>とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ワカメ</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>きくらげ</td> </tr> <tr> <td>レンズ豆</td> <td></td> <td>もやし</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	ワカメ	麦	グリーンピース		大麦			小麦	とうもろこし	ぶた肉	油	たまねぎ	ワカメ		キャベツ	とり肉		きゅうり	とうふ		きくらげ	レンズ豆		もやし	<p>27 牛乳 ミルクロールパン かきあげうどん ワカメのすのもの おちゃプリン</p> <p>中学年 エネルギー 646 Kcal</p> <p>蛋白質20.9</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>パン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>ワカメ</td> <td>さとう</td> <td>まつちや</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小麦粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>うどん</td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>さつまいも</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>りんご</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ねぎ</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	パン	にんじん	ワカメ	さとう	まつちや		小麦粉		うどん		しいたけ		油	キャベツ			たまねぎ			さつまいも			りんご			ねぎ	<p>28 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ フルーツ</p> <p>中学年 エネルギー 695 Kcal</p> <p>蛋白質22.0</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>ひじき</td> <td>麦</td> <td>にら</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>小麦粉</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td>さとう</td> <td>ブルーベリー</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>オレンジ</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	ひじき	麦	にら		じゃがいも		ぶた肉	小麦粉	たまねぎ	かまぼこ	さとう	ブルーベリー		油	キャベツ			きゅうり			オレンジ
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																					
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																					
ぶた肉	はるさめ	ピーマン																																																																																																																																																					
みそ	じゃがいも	こまつな																																																																																																																																																					
ベーコン	油	しょうが																																																																																																																																																					
とうふ		にんにく																																																																																																																																																					
		たまねぎ																																																																																																																																																					
		ねぎ																																																																																																																																																					
		キャベツ																																																																																																																																																					
		きくらげ																																																																																																																																																					
		りんご																																																																																																																																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																					
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																					
	米粉																																																																																																																																																						
ハタハタ	さとう	えのきだけ																																																																																																																																																					
おから	じゃがいも	ごぼう																																																																																																																																																					
油あげ	油	ねぎ																																																																																																																																																					
とり肉		しいたけ																																																																																																																																																					
とうふ		たけのこ																																																																																																																																																					
みそ		ふき																																																																																																																																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																					
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																					
ワカメ	麦	グリーンピース																																																																																																																																																					
	大麦																																																																																																																																																						
	小麦	とうもろこし																																																																																																																																																					
ぶた肉	油	たまねぎ																																																																																																																																																					
ワカメ		キャベツ																																																																																																																																																					
とり肉		きゅうり																																																																																																																																																					
とうふ		きくらげ																																																																																																																																																					
レンズ豆		もやし																																																																																																																																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																					
牛乳	パン	にんじん																																																																																																																																																					
ワカメ	さとう	まつちや																																																																																																																																																					
	小麦粉																																																																																																																																																						
うどん		しいたけ																																																																																																																																																					
	油	キャベツ																																																																																																																																																					
		たまねぎ																																																																																																																																																					
		さつまいも																																																																																																																																																					
		りんご																																																																																																																																																					
		ねぎ																																																																																																																																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																					
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																					
ひじき	麦	にら																																																																																																																																																					
	じゃがいも																																																																																																																																																						
ぶた肉	小麦粉	たまねぎ																																																																																																																																																					
かまぼこ	さとう	ブルーベリー																																																																																																																																																					
	油	キャベツ																																																																																																																																																					
		きゅうり																																																																																																																																																					
		オレンジ																																																																																																																																																					

<p>31 牛乳 ごはん とんかつ キャベツのごまあえ みそ汁</p> <p>中学年 エネルギー 688 Kcal</p> <p>蛋白質25.0</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>あかの食品</th> <th>きいろの食品</th> <th>みどりの食品</th> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>ワカメ</td> <td>じゃがいも</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td></td> <td>小麦粉</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>パン粉</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>さとう</td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>えのきだけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>油</td> </tr> </table>	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米	にんじん	ワカメ	じゃがいも	こまつな		小麦粉		ぶた肉	パン粉	キャベツ	みそ	さとう	もやし			たまねぎ			えのきだけ			油	<p>(栄養素) 5月平均値</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>654 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>333mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>96mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.6 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.1 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>225 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.64 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.56 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>34 mg</td> </tr> <tr> <td>食物セイン</td> <td>4.7 g</td> </tr> </table>	エネルギー	654 kcal	たんぱく質	24.2g	脂質	29%	食塩	2.7g	カルシウム	333mg	マグネシウム	96mg	鉄	2.6 mg	亜鉛	3.1 mg	ビタミンA	225 μg	ビタミンB1	0.64 mg	ビタミンB2	0.56 mg	ビタミンC	34 mg	食物セイン	4.7 g	<p style="text-align:center;">こんだてめい</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>あかの食品 血や肉になる</td> <td>きいろの食品 熱や力のもとになる</td> <td>みどりの食品 体のちようしきととのえる</td> </tr> <tr> <td>主に無機質</td> <td>主に炭水化物</td> <td>主にビタミンA</td> </tr> <tr> <td>主にたんぱく質</td> <td>主に脂質</td> <td>主にビタミンC</td> </tr> </table>	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 熱や力のもとになる	みどりの食品 体のちようしきととのえる	主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA	主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC	<p style="text-align:center;">《旬の食べ物》</p> 
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																															
牛乳	米	にんじん																																																															
ワカメ	じゃがいも	こまつな																																																															
	小麦粉																																																																
ぶた肉	パン粉	キャベツ																																																															
みそ	さとう	もやし																																																															
		たまねぎ																																																															
		えのきだけ																																																															
		油																																																															
エネルギー	654 kcal																																																																
たんぱく質	24.2g																																																																
脂質	29%																																																																
食塩	2.7g																																																																
カルシウム	333mg																																																																
マグネシウム	96mg																																																																
鉄	2.6 mg																																																																
亜鉛	3.1 mg																																																																
ビタミンA	225 μg																																																																
ビタミンB1	0.64 mg																																																																
ビタミンB2	0.56 mg																																																																
ビタミンC	34 mg																																																																
食物セイン	4.7 g																																																																
あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 熱や力のもとになる	みどりの食品 体のちようしきととのえる																																																															
主に無機質	主に炭水化物	主にビタミンA																																																															
主にたんぱく質	主に脂質	主にビタミンC																																																															

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。