



10月 予定こんだて表

河井共同調理場

月		火		水		木		金																																																																																																																																														
今月の行事食 4日(月) じばさんぶつ給食 20日(水) 輪島サザエ給食 29日(金) ハロウィン給食 				<table border="1"> <tr> <th>(栄養素)</th> <th>10月平均値</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>613 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>333mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>104mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7 mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.3 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>240 μg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.65 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.55 mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>26mg</td> </tr> <tr> <td>食物セイレ</td> <td>4.8 g</td> </tr> </table>		(栄養素)	10月平均値	エネルギー	613 kcal	たんぱく質	24.2g	脂質	27%	食塩	1.8g	カルシウム	333mg	マグネシウム	104mg	鉄	2.7 mg	亜鉛	3.3 mg	ビタミンA	240 μg	ビタミンB1	0.65 mg	ビタミンB2	0.55 mg	ビタミンC	26mg	食物セイレ	4.8 g	こんだてめい <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>血や肉になる</td> <td>熱や力のもとになる</td> <td>体のちよしきをとのえる</td> </tr> </table>		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちよしきをとのえる	1 牛乳 おやかごどん おかかあえ なめこじる エネルギー Kcal 蛋白質 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米 むぎ</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>グリーンピース</td> </tr> </table>		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米 むぎ	にんじん		さとう	こまつな			グリーンピース																																																																																															
(栄養素)	10月平均値																																																																																																																																																					
エネルギー	613 kcal																																																																																																																																																					
たんぱく質	24.2g																																																																																																																																																					
脂質	27%																																																																																																																																																					
食塩	1.8g																																																																																																																																																					
カルシウム	333mg																																																																																																																																																					
マグネシウム	104mg																																																																																																																																																					
鉄	2.7 mg																																																																																																																																																					
亜鉛	3.3 mg																																																																																																																																																					
ビタミンA	240 μg																																																																																																																																																					
ビタミンB1	0.65 mg																																																																																																																																																					
ビタミンB2	0.55 mg																																																																																																																																																					
ビタミンC	26mg																																																																																																																																																					
食物セイレ	4.8 g																																																																																																																																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちよしきをとのえる																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米 むぎ	にんじん																																																																																																																																																				
	さとう	こまつな																																																																																																																																																				
		グリーンピース																																																																																																																																																				
4 牛乳 くりごはん そうめんかぼちゃサラダ くきわかめのみそしる 中学年 エネルギー 622 Kcal 蛋白質 22.2 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>こんぶ</td> <td></td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>くきわかめ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>シーチキン</td> <td>くり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>そうめんかぼちゃ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>きゅうり</td> <td></td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td>あぶらあげ</td> <td>えのきだけ</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>レモン</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	こんぶ		こまつな	くきわかめ			シーチキン	くり		とり肉	そうめんかぼちゃ			きゅうり		とうふ	じゃがいも		あぶらあげ	えのきだけ			レモン		遠足 		6 牛乳 ごはん ブルコギ はるさめスープ 中学年 エネルギー 555 Kcal 蛋白質 21.2 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にら</td> </tr> <tr> <td></td> <td>はるさめ</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>きくらげ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>ごま油</td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td></td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しめじ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たけのこ</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	米	にら		はるさめ	にんじん		さとう	きくらげ			たまねぎ	ぶた肉	ごま油	もやし	ベーコン		しょうが			にんにく			しめじ			たけのこ			キャベツ	7 牛乳 はいが食パン 肉うどん コールスローサラダ ブルーベリージャム 中学年 エネルギー 599 Kcal 蛋白質 26.7 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>食パン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>うどん</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>みりん</td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>ちくわ</td> <td></td> <td>コーン</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>ブルーベリー</td> </tr> </table>		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	食パン	にんじん		うどん	こまつな				ぶた肉	みりん	しいたけ	ハム		たまねぎ			キャベツ	かまぼこ		きゅうり	ちくわ		コーン			ブルーベリー	8 牛乳 ごはん マーボードウフ たまごサラダ 中学年 エネルギー 682 Kcal 蛋白質 31 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米 むぎ</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>にら</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ぎゅう肉</td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>だいず</td> <td></td> <td>きゅうり</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 むぎ	にんじん		さとう	にら			にんにく	たまご		しょうが	ぶた肉	油	たまねぎ	ぎゅう肉		しいたけ	とうふ		キャベツ	だいず		きゅうり	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																																																																																																																																																				
こんぶ		こまつな																																																																																																																																																				
くきわかめ																																																																																																																																																						
シーチキン	くり																																																																																																																																																					
とり肉	そうめんかぼちゃ																																																																																																																																																					
	きゅうり																																																																																																																																																					
とうふ	じゃがいも																																																																																																																																																					
あぶらあげ	えのきだけ																																																																																																																																																					
	レモン																																																																																																																																																					
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米	にら																																																																																																																																																				
	はるさめ	にんじん																																																																																																																																																				
	さとう	きくらげ																																																																																																																																																				
		たまねぎ																																																																																																																																																				
ぶた肉	ごま油	もやし																																																																																																																																																				
ベーコン		しょうが																																																																																																																																																				
		にんにく																																																																																																																																																				
		しめじ																																																																																																																																																				
		たけのこ																																																																																																																																																				
		キャベツ																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	食パン	にんじん																																																																																																																																																				
	うどん	こまつな																																																																																																																																																				
ぶた肉	みりん	しいたけ																																																																																																																																																				
ハム		たまねぎ																																																																																																																																																				
		キャベツ																																																																																																																																																				
かまぼこ		きゅうり																																																																																																																																																				
ちくわ		コーン																																																																																																																																																				
		ブルーベリー																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米 むぎ	にんじん																																																																																																																																																				
	さとう	にら																																																																																																																																																				
		にんにく																																																																																																																																																				
たまご		しょうが																																																																																																																																																				
ぶた肉	油	たまねぎ																																																																																																																																																				
ぎゅう肉		しいたけ																																																																																																																																																				
とうふ		キャベツ																																																																																																																																																				
だいず		きゅうり																																																																																																																																																				
みそ																																																																																																																																																						
11 牛乳 ドライカレー せんぎりスープ フルーツポンチ 中学年 エネルギー 680 Kcal 蛋白質 22.8 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米 むぎ</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>ピーマン</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぎゅう肉</td> <td>カレーこ</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td>油</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>だいず</td> <td></td> <td>もやし</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>もも・みかん・パイ</td> </tr> </table>		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米 むぎ	にんじん		じゃがいも	ピーマン	ぶた肉			ぎゅう肉	カレーこ	たまねぎ	ベーコン	油	にんにく			しょうが	だいず		もやし			キャベツ			しいたけ			もも・みかん・パイ	12 牛乳 ごはん メンチカツ こまつなサラダ けんちんじる 中学年 エネルギー 607 Kcal 蛋白質 22 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>さとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td>ごま油</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>みそ</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		じゃがいも	こまつな	ぶた肉	さとう		ハム		キャベツ		油	ねぎ	とうふ	ごま油	ごぼう	みそ		しいたけ	13 牛乳 ごはん きりぼしのびりからいため いもにふう 中学年 エネルギー 632 Kcal 蛋白質 26.6 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こんにやく</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>いんげん</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>みりん</td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td>ぎゅう肉</td> <td>油</td> <td>さといも</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごま</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>れんこん</td> </tr> <tr> <td>みそ</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		こんにやく	こまつな		さとう	いんげん	ぶた肉	みりん	だいこん	ぎゅう肉	油	さといも		ごま	ごぼう	とうふ		れんこん	みそ		ねぎ			しいたけ	14 牛乳 バターロールパン イタリアンスパゲティ ビーンズサラダ あんのういものムース 中学年 エネルギー 652 Kcal 蛋白質 30 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>パン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>あさり</td> <td>スパゲティ</td> <td>ピーマン</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>油</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>だいず</td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>ひよこ豆</td> <td></td> <td>マッシュルーム</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	あさり	スパゲティ	ピーマン	ぶた肉			ハム	油	たまねぎ			キャベツ	だいず		きゅうり	ひよこ豆		マッシュルーム	15 牛乳 ビーフライス ワンタンスープ パナナ 中学年 エネルギー 598 Kcal 蛋白質 18.6 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米 むぎ</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ワンタン</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td></td> <td>チンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>ぎゅう肉</td> <td>油</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しめじ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>えのきだけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>パナナ</td> </tr> </table>		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米 むぎ	にんじん		ワンタン	こまつな	ぶた肉		チンゲンサイ	ぎゅう肉	油	ごぼう			たまねぎ			しめじ			えのきだけ			しいたけ			パナナ
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米 むぎ	にんじん																																																																																																																																																				
	じゃがいも	ピーマン																																																																																																																																																				
ぶた肉																																																																																																																																																						
ぎゅう肉	カレーこ	たまねぎ																																																																																																																																																				
ベーコン	油	にんにく																																																																																																																																																				
		しょうが																																																																																																																																																				
だいず		もやし																																																																																																																																																				
		キャベツ																																																																																																																																																				
		しいたけ																																																																																																																																																				
		もも・みかん・パイ																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																				
	じゃがいも	こまつな																																																																																																																																																				
ぶた肉	さとう																																																																																																																																																					
ハム		キャベツ																																																																																																																																																				
	油	ねぎ																																																																																																																																																				
とうふ	ごま油	ごぼう																																																																																																																																																				
みそ		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																																																																																																																																																				
	こんにやく	こまつな																																																																																																																																																				
	さとう	いんげん																																																																																																																																																				
ぶた肉	みりん	だいこん																																																																																																																																																				
ぎゅう肉	油	さといも																																																																																																																																																				
	ごま	ごぼう																																																																																																																																																				
とうふ		れんこん																																																																																																																																																				
みそ		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	パン	にんじん																																																																																																																																																				
あさり	スパゲティ	ピーマン																																																																																																																																																				
ぶた肉																																																																																																																																																						
ハム	油	たまねぎ																																																																																																																																																				
		キャベツ																																																																																																																																																				
だいず		きゅうり																																																																																																																																																				
ひよこ豆		マッシュルーム																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米 むぎ	にんじん																																																																																																																																																				
	ワンタン	こまつな																																																																																																																																																				
ぶた肉		チンゲンサイ																																																																																																																																																				
ぎゅう肉	油	ごぼう																																																																																																																																																				
		たまねぎ																																																																																																																																																				
		しめじ																																																																																																																																																				
		えのきだけ																																																																																																																																																				
		しいたけ																																																																																																																																																				
		パナナ																																																																																																																																																				
18 牛乳 ごはん いりどり わかめのすのもの あじつけのり 中学年 エネルギー 581 Kcal 蛋白質 23.6 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td>のり</td> <td>こんにやく</td> <td>いんげん</td> </tr> <tr> <td>わかめ</td> <td>じゃがいも</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>みりん</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td>油</td> <td>れんこん</td> </tr> <tr> <td>ちくわ</td> <td></td> <td>たけのこ</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</td> <td></td> <td>しいたけ</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	米	にんじん	のり	こんにやく	いんげん	わかめ	じゃがいも			さとう		とり肉	みりん	ごぼう	とうふ	油	れんこん	ちくわ		たけのこ	かまぼこ		しいたけ			キャベツ	19 牛乳 ごはん とりにくのあまからいため タッカルピふうスープ 中学年 エネルギー 614 Kcal 蛋白質 22.5 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </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>ピーマン</td> </tr> <tr> <td></td> <td>みりん</td> <td>にら</td> </tr> <tr> <td></td> <td>油</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>ごま油</td> <td>キャベツ</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>もやし</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にんにく</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	ピーマン		みりん	にら		油	たまねぎ	ぶた肉	ごま油	キャベツ	とり肉		しいたけ	とうふ		もやし			にんにく	20 牛乳 サザエチャウハン チキンチャウダー なし 中学年 エネルギー 594 Kcal 蛋白質 24.8 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米 むぎ</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>いんげん</td> </tr> <tr> <td>さざえ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>ねぎ</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>マッシュルーム</td> </tr> </table>		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	米 むぎ	にんじん		じゃがいも	いんげん	さざえ			たまご		たまねぎ	ぶた肉	油	ねぎ	とり肉		マッシュルーム	21 牛乳 あげばん コールスローサラダ コンソメスープ 中学年 エネルギー 521 Kcal 蛋白質 21.9 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>コッパン</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td></td> <td>マカロニ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td>さとう</td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td>ウィンナー</td> <td>油</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>とうもろこし</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> </table>		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	牛乳	コッパン	にんじん		じゃがいも	ほうれんそう		マカロニ		とり肉	さとう	キャベツ	ウィンナー	油	きゅうり			とうもろこし			たまねぎ	22 牛乳 ごはん とうふのカレーに だいこんサラダ 中学年 エネルギー 620 Kcal 蛋白質 25.8 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </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></td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>カレールウ</td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td>油</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごま油</td> <td>たけのこ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>きくらげ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>はくさい</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>キャベツ</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にんにく・しょうが</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			きゅうり	ぶた肉	カレールウ	だいこん	ハム	油	たまねぎ		ごま油	たけのこ	とうふ		きくらげ			はくさい			キャベツ			にんにく・しょうが						
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	こんにやく	いんげん																																																																																																																																																				
わかめ	じゃがいも																																																																																																																																																					
	さとう																																																																																																																																																					
とり肉	みりん	ごぼう																																																																																																																																																				
とうふ	油	れんこん																																																																																																																																																				
ちくわ		たけのこ																																																																																																																																																				
かまぼこ		しいたけ																																																																																																																																																				
		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	ピーマン																																																																																																																																																				
	みりん	にら																																																																																																																																																				
	油	たまねぎ																																																																																																																																																				
ぶた肉	ごま油	キャベツ																																																																																																																																																				
とり肉		しいたけ																																																																																																																																																				
とうふ		もやし																																																																																																																																																				
		にんにく																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米 むぎ	にんじん																																																																																																																																																				
	じゃがいも	いんげん																																																																																																																																																				
さざえ																																																																																																																																																						
たまご		たまねぎ																																																																																																																																																				
ぶた肉	油	ねぎ																																																																																																																																																				
とり肉		マッシュルーム																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	コッパン	にんじん																																																																																																																																																				
	じゃがいも	ほうれんそう																																																																																																																																																				
	マカロニ																																																																																																																																																					
とり肉	さとう	キャベツ																																																																																																																																																				
ウィンナー	油	きゅうり																																																																																																																																																				
		とうもろこし																																																																																																																																																				
		たまねぎ																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																				
	さとう	ほうれんそう																																																																																																																																																				
		きゅうり																																																																																																																																																				
ぶた肉	カレールウ	だいこん																																																																																																																																																				
ハム	油	たまねぎ																																																																																																																																																				
	ごま油	たけのこ																																																																																																																																																				
とうふ		きくらげ																																																																																																																																																				
		はくさい																																																																																																																																																				
		キャベツ																																																																																																																																																				
		にんにく・しょうが																																																																																																																																																				
25 牛乳 ごはん あげギョウザ きりぼしだいこんのナムル ちゅうかスープ 中学年 エネルギー 602 Kcal 蛋白質 22 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>こむぎこ</td> <td>ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>だいこん</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>ハム</td> <td></td> <td>しいたけ</td> </tr> <tr> <td>レンズ豆</td> <td></td> <td>きくらげ</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		こむぎこ	ほうれんそう		さとう		ぶた肉	油	だいこん	とり肉		きゅうり	ハム		しいたけ	レンズ豆		きくらげ	とうふ			26 牛乳 ごはん ポークケチャップ たまごスープ 中学年 エネルギー 575 Kcal 蛋白質 25.9 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>グリーンピース</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>油</td> <td>とうもろこし</td> </tr> <tr> <td>とり肉</td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>マッシュルーム</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>にんにく</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		じゃがいも	こまつな		さとう	グリーンピース	たまご			ぶた肉	油	とうもろこし	とり肉		たまねぎ	とうふ		マッシュルーム			にんにく	27 牛乳 ごはん さんまのしょうがに ごもくきんびら みそしる 中学年 エネルギー 601 Kcal 蛋白質 20.8 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>こまつな</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>いんげん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごま</td> <td>ごぼう</td> </tr> <tr> <td>さんま</td> <td></td> <td>れんこん</td> </tr> <tr> <td>とうふ</td> <td></td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td></td> <td>えのきだけ</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		じゃがいも	こまつな		さとう	いんげん		ごま	ごぼう	さんま		れんこん	とうふ		たまねぎ	みそ		えのきだけ	28 牛乳 ミルクロールパン ビーフシチュー ツナサラダ 中学年 エネルギー 591 Kcal 蛋白質 24.1 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米</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></td> <td>シチュールウ</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ぎゅう肉</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> <tr> <td>シーチキン</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		じゃがいも	ブロッコリー		シチュールウ	たまねぎ	ぎゅう肉	油	マッシュルーム			キャベツ	シーチキン		きゅうり			とうもろこし	29 牛乳 かぼちゃカレー ひじきサラダ カボチャプリン 中学年 エネルギー 664 Kcal 蛋白質 23.2 <table border="1"> <tr> <td>あかの食品</td> <td>きいろの食品</td> <td>みどりの食品</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>米 むぎ</td> <td>にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td>じゃがいも</td> <td>かぼちゃ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>さとう</td> <td>ブロッコリー</td> </tr> <tr> <td></td> <td>カレールウ</td> <td>たまねぎ</td> </tr> <tr> <td>ぎゅう肉</td> <td>油</td> <td>きゅうり</td> </tr> <tr> <td>かまぼこ</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 むぎ	にんじん		じゃがいも	かぼちゃ		さとう	ブロッコリー		カレールウ	たまねぎ	ぎゅう肉	油	きゅうり	かまぼこ																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																				
	こむぎこ	ほうれんそう																																																																																																																																																				
	さとう																																																																																																																																																					
ぶた肉	油	だいこん																																																																																																																																																				
とり肉		きゅうり																																																																																																																																																				
ハム		しいたけ																																																																																																																																																				
レンズ豆		きくらげ																																																																																																																																																				
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																																																																																																																																																				
	じゃがいも	こまつな																																																																																																																																																				
	さとう	グリーンピース																																																																																																																																																				
たまご																																																																																																																																																						
ぶた肉	油	とうもろこし																																																																																																																																																				
とり肉		たまねぎ																																																																																																																																																				
とうふ		マッシュルーム																																																																																																																																																				
		にんにく																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																				
	じゃがいも	こまつな																																																																																																																																																				
	さとう	いんげん																																																																																																																																																				
	ごま	ごぼう																																																																																																																																																				
さんま		れんこん																																																																																																																																																				
とうふ		たまねぎ																																																																																																																																																				
みそ		えのきだけ																																																																																																																																																				
あかの食品	きいろの食品	みどりの食品																																																																																																																																																				
牛乳	米	にんじん																																																																																																																																																				
	じゃがいも	ブロッコリー																																																																																																																																																				
	シチュールウ	たまねぎ																																																																																																																																																				
ぎゅう肉	油	マッシュルーム																																																																																																																																																				
		キャベツ																																																																																																																																																				
シーチキン		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 むぎ	にんじん																																																																																																																																																				
	じゃがいも	かぼちゃ																																																																																																																																																				
	さとう	ブロッコリー																																																																																																																																																				
	カレールウ	たまねぎ																																																																																																																																																				
ぎゅう肉	油	きゅうり																																																																																																																																																				
かまぼこ																																																																																																																																																						

※都合により献立の内容に変更がある場合があります。