

# 令和3年(2021年)9月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

えいようさんしょく き  
 <栄養三色> 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品  
 しょくひん あか  
 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品  
 しょくひん みどり  
 緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品  
 しょくひん

| 実施日           | 献立名           | 食品名                                                                                                        | 1人分量(g)                                                             | 栄養<br>三色                                                 |         |                |          |           |         |     |
|---------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|----------------|----------|-----------|---------|-----|
| 1<br>日<br>(水) | おおきいコッペパン     | コッペパン                                                                                                      | <div><div>低75<br/>中89<br/>高104</div></div>                          | 黄                                                        |         |                |          |           |         |     |
|               | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                                                                                                     | 1 ぼん (200mL)                                                        | 赤                                                        |         |                |          |           |         |     |
|               | カレービーフン       | ビーフン<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>にんじん<br>ピーマン<br>ウスターソース<br>ごきゅう<br>カレー<br>おしょうゆ<br>なたねあぶら | 12<br>20<br>10<br>40<br>30<br>20<br>15<br>5<br>3<br>0.3<br>0.2<br>1 | 黄<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤 |         |                |          |           |         |     |
|               | ちゅうかスープ       | やぶた (れいとう)<br>やふし<br>にんじん<br>あおなご<br>うすくちしょうゆ<br>おしょうゆ<br>ポタージュ<br>ごまあぶら                                   | 10<br>10<br>20<br>5<br>3<br>0.1<br>100<br>0.5                       | 赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>黄                     |         |                |          |           |         |     |
|               | いちごジャム        | いちごジャム                                                                                                     | 1 こ (10)                                                            | 黄                                                        |         |                |          |           |         |     |
|               | エネルギー<br>kcal | たん白質<br>g                                                                                                  | 食塩相当量<br>g                                                          | カルシウム<br>mg                                              | 鉄<br>mg | ビタミン           |          | 食物繊維<br>g |         |     |
|               |               |                                                                                                            |                                                                     |                                                          |         | チロリン酸相当量<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg  | C<br>mg |     |
|               | 608           | 27.1                                                                                                       | 2.9                                                                 | 318                                                      | 1.5     | 241            | 0.55     | 0.5       | 32      | 5.2 |
|               |               |                                                                                                            |                                                                     |                                                          |         |                |          |           |         |     |

| 実施日           | 献立名    |   |     |              | 食品名        |     |      | 1人分量(g)               |     |   | 栄養<br>三色 |
|---------------|--------|---|-----|--------------|------------|-----|------|-----------------------|-----|---|----------|
| 6<br>日<br>(月) | しょくパン  |   |     |              | しょくパン      |     |      | 低 77<br>中 93<br>高 108 |     |   | 黄        |
|               | ぎゅうにゅう |   |     |              | ぎゅうにゅう     |     |      | 1 ぼん                  |     |   | 赤        |
|               | タジン    |   |     |              | ぎゅうにく      |     |      | 20                    |     |   | 赤        |
|               |        |   |     |              | ひよこまめ(みずに) |     |      | 20                    |     |   | 赤        |
|               |        |   |     |              | じゃがいも      |     |      | 40                    |     |   | 黄        |
|               |        |   |     |              | たまねぎ       |     |      | 40                    |     |   | 黄        |
|               |        |   |     |              | にんじん       |     |      | 15                    |     |   | 緑        |
|               |        |   |     |              | パセリ        |     |      | 0.5                   |     |   | 緑        |
|               |        |   |     |              | ケチャップ      |     |      | 15                    |     |   |          |
|               |        |   |     |              | トンカツソース    |     |      | 2                     |     |   |          |
|               |        |   |     | チャツネ         |            |     | 1    |                       |     |   |          |
|               |        |   |     | さとう          |            |     | 0.8  |                       |     | 黄 |          |
|               |        |   |     | クミン          |            |     | 0.01 |                       |     |   |          |
|               |        |   |     | しお           |            |     | 0.2  |                       |     |   |          |
|               |        |   |     | こしょう         |            |     | すこし  |                       |     |   |          |
|               |        |   |     | ポークスープ       |            |     | 40   |                       |     |   |          |
|               |        |   |     | オリーブオイル      |            |     | 1    |                       |     | 黄 |          |
| シャインマスカット     |        |   |     | シャインマスカットゼリー |            |     | 25   |                       |     | 黄 |          |
| ゼリーミックス       |        |   |     | おうとう(かん)     |            |     | 20   |                       |     | 緑 |          |
|               |        |   |     | みかん(かん)      |            |     | 20   |                       |     | 緑 |          |
| 611           | 23     | 2 | 327 | 4.1          | 208        | 0.3 | 0.47 | 47                    | 9.5 |   |          |

| 実施日           | 献立名               |      |     | 食品名                                                                                 |     |     | 1人分量(g)                                                          |      |   | 栄養<br>色                    |
|---------------|-------------------|------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------------------------------------------------------------------|------|---|----------------------------|
| 9<br>日<br>(木) | ごはん               |      |     | ごはん                                                                                 |     |     |                                                                  |      |   | 黄                          |
|               | ぎゅうにゅう            |      |     | ぎゅうにゅう                                                                              |     |     | 1 ぼん                                                             |      |   | 赤                          |
|               | さかなのマリネ           |      |     | 〔さかなきりみ(さわら)<br>しお<br>こしょう<br>でんぶ<br>なたねあぶら<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さとう<br>す<br>うすくちしょうゆ |     |     | 1 きれ (50)<br>0.1<br>すこし<br>12<br>2.5<br>10<br>5<br>2<br>2<br>3.5 |      |   | 赤<br>黄<br>黄<br>緑<br>緑<br>黄 |
|               | とうふとこまつなの<br>みそしる |      |     | とうふ(わいとう)<br>こまつな<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし               |     |     | 30<br>10<br>5<br>20<br>10<br>11<br>3<br>130                      |      |   | 赤<br>緑<br>赤<br>緑<br>緑<br>赤 |
|               | 685               | 28.4 | 2.6 | 391                                                                                 | 2.7 | 224 | 0.23                                                             | 0.54 | 8 | 2.5                        |
|               |                   |      |     |                                                                                     |     |     |                                                                  |      |   |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                     |     |     |                                                                  |      |   |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                     |     |     |                                                                  |      |   |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                     |     |     |                                                                  |      |   |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                     |     |     |                                                                  |      |   |                            |

| 実施日            | 献立名     |     |     |          | 食品名         |     |      | 1人分量(g) |     |   | 栄養<br>三色 |
|----------------|---------|-----|-----|----------|-------------|-----|------|---------|-----|---|----------|
| 14<br>日<br>(火) | ごはん     |     |     |          | ごはん         |     |      | 1 ぼん    |     |   | 黄        |
|                | ぎゅうにゅう  |     |     |          | ぎゅうにゅう      |     |      |         |     |   | 赤        |
|                | きのこたつぷり |     |     |          | えのきたけ       |     |      | 20      |     |   | 緑        |
|                | にくどうふ   |     |     |          | エリンギ        |     |      | 10      |     |   | 緑        |
|                |         |     |     |          | しめじ         |     |      | 10      |     |   | 緑        |
|                |         |     |     |          | ぎゅうにく       |     |      | 30      |     |   | 赤        |
|                |         |     |     |          | やきどうふ(れいとう) |     |      | 65      |     |   | 赤        |
|                |         |     |     |          | しろねぎ        |     |      | 15      |     |   | 緑        |
|                |         |     |     |          | あおねぎ        |     |      | 5       |     |   | 緑        |
|                |         |     |     |          | さとう         |     |      | 2       |     |   | 黄        |
|                |         |     |     | さけ       |             |     | 1    |         |     |   |          |
|                |         |     |     | みりん      |             |     | 1    |         |     |   |          |
|                |         |     |     | こいくちしょうゆ |             |     | 5    |         |     |   |          |
|                |         |     |     | なたねあぶら   |             |     | 1    |         |     | 黄 |          |
|                |         |     |     | もやし      |             |     | 60   |         |     | 緑 |          |
|                |         |     |     | にんじん     |             |     | 15   |         |     | 緑 |          |
|                |         |     |     | あおねぎ     |             |     | 1    |         |     | 緑 |          |
|                |         |     |     | にんにく     |             |     | 0.1  |         |     | 緑 |          |
|                |         |     |     | しろごま     |             |     | 0.2  |         |     | 黄 |          |
|                |         |     |     | さとう      |             |     | 0.8  |         |     | 黄 |          |
|                |         |     |     | こいくちしょうゆ |             |     | 3    |         |     |   |          |
|                |         |     |     | ごまあぶら    |             |     | 0.3  |         |     | 黄 |          |
|                |         |     |     | なたねあぶら   |             |     | 0.3  |         |     | 黄 |          |
| 656            | 23.9    | 1.3 | 346 | 2.2      | 205         | 0.3 | 0.54 | 12      | 3.7 |   |          |

|               |                   |      |     |                                                                                                  |      |     |                                                           |      |    |                            |
|---------------|-------------------|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----------------------------------------------------------|------|----|----------------------------|
| 2<br>日<br>(木) | ごはん               |      |     | ごはん                                                                                              |      |     | 低 150<br>中 173<br>高 207                                   |      |    | 黄                          |
|               | ぎゅうにゅう            |      |     | ぎゅうにゅう                                                                                           |      |     | 1 ぼん                                                      |      |    | 赤                          |
|               | あかこんにやくいり<br>いそべに |      |     | あかこんにやく<br>ひじき<br>とりにく<br>じゃがいも<br>にんじん<br>さやいんげん<br>さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>だしけずり |      |     | 24<br>1.5<br>30<br>55<br>20<br>5<br>2<br>1<br>3<br>2<br>2 |      |    | 赤<br>赤<br>黄<br>緑<br>緑<br>黄 |
|               | チンゲンサイのにびたし       |      |     | チンゲンサイ<br>さつまあげ<br>えのきたけ<br>にんじん<br>みりん<br>うすくちしょうゆ<br>だしけずり                                     |      |     | 40<br>10<br>10<br>10<br>1<br>2<br>0.5                     |      |    | 緑<br>赤<br>緑<br>緑           |
|               | 565               | 22.8 | 1.6 | 321                                                                                              | 20.4 | 385 | 0.25                                                      | 0.51 | 29 | 8.7                        |
|               |                   |      |     |                                                                                                  |      |     |                                                           |      |    |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                                  |      |     |                                                           |      |    |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                                  |      |     |                                                           |      |    |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                                  |      |     |                                                           |      |    |                            |
|               |                   |      |     |                                                                                                  |      |     |                                                           |      |    |                            |

|               |          |          |     |     |     |      |      |    |   |
|---------------|----------|----------|-----|-----|-----|------|------|----|---|
| 7<br>日<br>(火) | むぎごはん    | むぎごはん    |     |     |     |      |      |    | 黄 |
|               | ぎゅうにゅう   | ぎゅうにゅう   | 1   | ぼん  |     |      |      |    | 赤 |
|               | ぶたキムチ    | ぶたにく     | 30  |     |     |      |      |    | 赤 |
|               |          | はくさいのキムチ | 15  |     |     |      |      |    | 緑 |
|               |          | キャベツ     | 30  |     |     |      |      |    | 緑 |
|               |          | たまねぎ     | 30  |     |     |      |      |    | 緑 |
|               |          | にんじん     | 10  |     |     |      |      |    | 緑 |
|               |          | にら       | 5   |     |     |      |      |    | 黄 |
|               |          | さとう      | 0.2 |     |     |      |      |    |   |
|               |          | こいくちしょうゆ | 0.5 |     |     |      |      |    |   |
|               | しお       | 0.1      |     |     |     |      |      |    |   |
|               | こしょう     | 0.1      |     |     |     |      |      |    |   |
|               | なたねあぶら   | 0.5      |     |     |     |      |      | 黄  |   |
|               | たまご      | 20       |     |     |     |      |      |    | 赤 |
|               | でんぶ      | 0.5      |     |     |     |      |      |    | 黄 |
|               | わかめ      | 2        |     |     |     |      |      |    | 赤 |
|               | たまねぎ     | 20       |     |     |     |      |      |    | 緑 |
|               | にんじん     | 10       |     |     |     |      |      |    | 緑 |
|               | あおなご     | 5        |     |     |     |      |      |    | 緑 |
|               | うすくちしょうゆ | 4        |     |     |     |      |      |    |   |
|               | しお       | 0.2      |     |     |     |      |      |    |   |
|               | こしょう     | すこし      |     |     |     |      |      |    |   |
|               | けずり      | 2        |     |     |     |      |      |    |   |
|               | だし       | 0.2      |     |     |     |      |      |    |   |
|               | こんぶ      | 0.2      |     |     |     |      |      |    |   |
|               | だし       | 130      |     |     |     |      |      |    |   |
| 563           | 23.9     | 1.7      | 291 | 1.3 | 300 | 0.48 | 0.54 | 24 | 4 |

|                |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |
|----------------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
| 10<br>日<br>(金) | ごはん | ごはん |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | </ |
|----------------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|

|                |         |             |     |     |     |      |      |    |     |
|----------------|---------|-------------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|
| 15<br>日<br>(水) | しょくパン   | しょくパン       |     |     |     |      |      |    | 黄   |
|                | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう      | 1   | ぼん  |     |      |      |    | 赤   |
|                | コーンシチュー | クリームコーン(かん) | 10  |     |     |      |      |    | 緑   |
|                |         | ホールコーン      | 10  |     |     |      |      |    | 緑   |
|                |         | とりにく        | 20  |     |     |      |      |    | 赤   |
|                |         | しろワイン       | 1   |     |     |      |      |    | 黄   |
|                |         | じゃがいも       | 30  |     |     |      |      |    | 黄   |
|                |         | たまねぎ        | 50  |     |     |      |      |    | 緑   |
|                |         | にんじん        | 20  |     |     |      |      |    | 緑   |
|                |         | パセリ         | 1   |     |     |      |      |    | 緑   |
| ぎゅうにゅう         |         | 30          |     |     |     |      |      | 赤  |     |
| こむぎこ           |         | 3           |     |     |     |      |      | 黄  |     |
| バター            | 1       |             |     |     |     |      | 黄    |    |     |
| なたねサラダあぶら      | 1       |             |     |     |     |      | 黄    |    |     |
| しお             | 0.6     |             |     |     |     |      |      |    |     |
| こしょう           | すこし     |             |     |     |     |      |      |    |     |
| とりがらスープ        | 35      |             |     |     |     |      |      |    |     |
| なたねあぶら         | 1       |             |     |     |     |      |      | 黄  |     |
| ハムとキャベツのソテー    | ハム      | 10          |     |     |     |      |      | 赤  |     |
|                | キャベツ    | 60          |     |     |     |      |      | 緑  |     |
|                | しお      | 0.2         |     |     |     |      |      |    |     |
|                | こしょう    | すこし         |     |     |     |      |      |    |     |
|                | なたねあぶら  | 0.5         |     |     |     |      |      | 黄  |     |
| 579            | 24.5    | 2.4         | 345 | 1.4 | 260 | 0.37 | 0.59 | 47 | 7.9 |

|                     |                                                                   |                                                                                        |      |     |     |      |     |                       |   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|------|-----|-----------------------|---|
| 3<br>日<br>(金)       | ごはん                                                               | ごはん                                                                                    |      |     |     |      |     |                       | 黄 |
|                     | ぎゅうにゅう                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                 | 1 ぼん |     |     |      |     |                       | 赤 |
|                     | ぶたにくの<br>ケチャップがらめ                                                 | { ぶたにく(かきぎり)<br>つちしょうが<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶ<br>なたねあぶら<br>{ ケチャップ<br>ウスターソース<br>さとう | 60   |     |     |      |     |                       | 赤 |
|                     |                                                                   |                                                                                        | 1    |     |     |      |     |                       | 緑 |
|                     |                                                                   |                                                                                        | 1    |     |     |      |     |                       |   |
|                     |                                                                   |                                                                                        | 3    |     |     |      |     |                       |   |
|                     |                                                                   |                                                                                        | 12   |     |     |      |     |                       | 黄 |
|                     |                                                                   |                                                                                        | 3    |     |     |      |     |                       | 黄 |
|                     |                                                                   |                                                                                        | 5    |     |     |      |     |                       |   |
|                     |                                                                   |                                                                                        | 3    |     |     |      |     |                       |   |
| 2                   |                                                                   |                                                                                        |      |     |     |      | 黄   |                       |   |
| キャベツと<br>じゃがいものみそしる | キャベツ<br>じゃがいも<br>あぶらあげ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし | 30<br>20<br>5<br>10<br>5<br>11<br>3<br>130                                             |      |     |     |      |     | 緑<br>黄<br>赤<br>緑<br>赤 |   |
| 686                 | 29.6                                                              | 2.8                                                                                    | 355  | 2.1 | 167 | 0.72 | 0.5 | 23                    | 4 |

|                    |             |           |      |     |     |      |      |    |     |
|--------------------|-------------|-----------|------|-----|-----|------|------|----|-----|
| 8<br>日<br>(水)      | おおきいコッペパン   | コッペパン     |      |     |     |      |      |    | 黄   |
|                    | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう    | 1 ぼん |     |     |      |      |    | 赤   |
|                    | しめじのちゅうかいため | しめじ       | 15   |     |     |      |      |    | 緑   |
|                    |             | 〔とりにく     | 20   |     |     |      |      |    | 赤   |
|                    |             | つちしょうが    | 0.5  |     |     |      |      |    | 緑   |
|                    |             | キャベツ      | 35   |     |     |      |      |    | 緑   |
|                    |             | たまねぎ      | 35   |     |     |      |      |    | 緑   |
|                    |             | チンゲンサイ    | 10   |     |     |      |      |    | 緑   |
|                    |             | たけのこ      | 10   |     |     |      |      |    | 緑   |
|                    |             | にんじん      | 10   |     |     |      |      |    | 緑   |
| ほししいたけ             |             | 0.5       |      |     |     |      |      | 緑  |     |
| こいくちしょうゆ           | 3.5         |           |      |     |     |      |      |    |     |
| しお                 | 0.1         |           |      |     |     |      |      |    |     |
| こしょう               | すこし         |           |      |     |     |      |      |    |     |
| でんぶ                | 1           |           |      |     |     |      | 黄    |    |     |
| なたねあぶら             | 1           |           |      |     |     |      | 黄    |    |     |
| ウインナーの<br>ケチャップがらめ | ウインナー       | 2 ぼん (40) |      |     |     |      |      | 赤  |     |
|                    | ケチャップ       | 6         |      |     |     |      |      |    |     |
|                    | トンカツソース     | 3         |      |     |     |      |      |    |     |
|                    | みず          | 1         |      |     |     |      |      |    |     |
| 605                | 26.3        | 3.1       | 307  | 1.4 | 179 | 0.34 | 0.55 | 21 | 4.2 |

|                |                      |                                                                        |                                                   |     |     |     |      |                            |    |     |
|----------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|----------------------------|----|-----|
| 13<br>日<br>(月) | ごはん                  | ごはん                                                                    |                                                   |     |     |     |      | 黄                          |    |     |
|                | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                                                                 | 1                                                 | ぼん  |     |     |      | 赤                          |    |     |
|                | さけそぼろふりかけ            | さけフレーク<br>みりん<br>さけ                                                    | 15<br>0.5<br>0.5                                  |     |     |     |      | 赤                          |    |     |
|                | やさいたっぷり<br>たまごみそしる   | たまご<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>あおねぎ<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし | 20<br>20<br>20<br>10<br>10<br>3<br>11<br>3<br>130 |     |     |     |      | 赤<br>黄<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤 |    |     |
|                | ピーマンとにんじんの<br>こんぶいため | ピーマン<br>にんじん<br>しおこんぶ<br>しお<br>なたねあぶら                                  | 20<br>5<br>0.3<br>0.15<br>0.3                     |     |     |     |      | 緑<br>緑<br>赤<br>黄           |    |     |
|                | 558                  | 22.5                                                                   | 2.2                                               | 339 | 1.8 | 251 | 0.22 | 0.48                       | 26 | 4.2 |

|                |                                                                                               |            |          |     |     |      |      |   |     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----|-----|------|------|---|-----|
| 16<br>日<br>(木) | ごはん                                                                                           | ごはん        |          |     |     |      |      | 黄 |     |
|                | ぎゅうにゅう                                                                                        | ぎゅうにゅう     | 1 ぼん     |     |     |      |      | 赤 |     |
|                | マーボーはるさめ                                                                                      | はるさめ       | 10       |     |     |      |      | 黄 |     |
|                |                                                                                               | ぶたにく(ほそぎり) | 20       |     |     |      |      | 赤 |     |
|                |                                                                                               | つちしょうが     | 0.1      |     |     |      |      | 緑 |     |
|                |                                                                                               | にんにく       | 0.1      |     |     |      |      | 緑 |     |
|                |                                                                                               | さけ         | 1        |     |     |      |      |   |     |
|                |                                                                                               | たまねぎ       | 30       |     |     |      |      | 緑 |     |
|                |                                                                                               | にんじん       | 15       |     |     |      |      | 緑 |     |
|                |                                                                                               | たけのこ       | 10       |     |     |      |      | 緑 |     |
|                | にら                                                                                            | 5          |          |     |     |      | 緑    |   |     |
|                | さとう                                                                                           | 1          |          |     |     |      | 黄    |   |     |
|                | みりん                                                                                           | 0.5        |          |     |     |      |      |   |     |
|                | こいくちしょうゆ                                                                                      | 4          |          |     |     |      |      |   |     |
|                | トウバンジャン                                                                                       | 0.1        |          |     |     |      |      |   |     |
|                | なたねあぶら                                                                                        | 1          |          |     |     |      | 黄    |   |     |
|                | ごまあぶら                                                                                         | 0.5        |          |     |     |      | 黄    |   |     |
|                | むしシュウマイ  | シュウマイ      | 2 こ (36) |     |     |      |      | 赤 |     |
|                | つぼづけ                                                                                          | つぼづけ       | 10       |     |     |      |      | 緑 |     |
| 626            | 20.4                                                                                          | 1.6        | 269      | 1.2 | 211 | 0.39 | 0.45 | 7 | 2.5 |

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

| 実施日            | 献立名       |            | 食品名         | 1人分量(g) | 栄養色           |          |          |           |     |
|----------------|-----------|------------|-------------|---------|---------------|----------|----------|-----------|-----|
| 17<br>日<br>(金) | ごはん       |            | ごはん         |         | 黄             |          |          |           |     |
|                | ぎゅうにゅう    |            | ぎゅうにゅう      | 1 ぼん    | 赤             |          |          |           |     |
|                | じゃこいもまめ   |            | かえりちりめん     | 3       | 赤黄            |          |          |           |     |
|                |           |            | なたねあぶら      | 0.2     | 黄             |          |          |           |     |
|                |           |            | なじゃがいも      | 30      | 黄             |          |          |           |     |
|                |           |            | なたねあぶら      | 1.5     | 黄             |          |          |           |     |
|                |           |            | だいたす(れいとう)  | 20      | 赤黄            |          |          |           |     |
|                |           |            | でんぶん        | 1.5     | 黄             |          |          |           |     |
|                |           |            | なたねあぶら      | 1       | 黄             |          |          |           |     |
|                |           |            | なしろこま       | 1       | 黄             |          |          |           |     |
|                |           | さけ         | 2           | 黄       |               |          |          |           |     |
|                |           | こいくちしょうゆ   | 1.5         | 黄       |               |          |          |           |     |
| トックとベーコンのスープ   |           | トック        | 25          | 黄       |               |          |          |           |     |
|                |           | ダーベーコン     | 15          | 赤       |               |          |          |           |     |
|                |           | ショマネギ      | 30          | 赤       |               |          |          |           |     |
|                |           | たんじん       | 10          | 赤       |               |          |          |           |     |
|                |           | にあねぎ       | 5           | 赤       |               |          |          |           |     |
|                |           | うすくちしょうゆ   | 5           | 赤       |               |          |          |           |     |
|                |           | だしけずり      | 2           | 赤       |               |          |          |           |     |
|                |           | だしじる       | 130         | 赤       |               |          |          |           |     |
| あじつけのり         |           | あじつけのり     | 1 ふくろ(1.5)  | 赤       |               |          |          |           |     |
| エネルギー<br>kcal  | たん白質<br>g | 食塩相当量<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン          |          |          | 食物繊維<br>g |     |
|                |           |            |             |         | リチウム相当量<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg   |     |
| 659            | 21.8      | 1.9        | 348         | 1.9     | 204           | 0.3      | 0.47     | 23        | 6.4 |

|                |                                                                                   |                    |                         |                  |     |      |      |    |     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------|-----|------|------|----|-----|
| 21<br>日<br>(火) | なめし                                                                               | なめし                | 低 163<br>中 186<br>高 209 | 黄                |     |      |      |    |     |
|                | えんどうひろしまな・しお・さとう・すいざんかカルシウム                                                       |                    |                         |                  |     |      |      |    |     |
|                | ぎゅうにゅう                                                                            | ぎゅうにゅう             | 1 ぼん                    | 赤                |     |      |      |    |     |
|                | さといもとりにくのちゅうかに                                                                    | さといも<br>とりくた<br>まご | 50<br>20<br>20          | 黄<br>赤<br>赤      |     |      |      |    |     |
|                |  | あさみりん              | 3 1 1 1                 | 黄<br>緑<br>黄<br>黄 |     |      |      |    |     |
|                |                                                                                   | うすくちしょうゆ           | 0.5 3                   |                  |     |      |      |    |     |
|                |                                                                                   | いけがらスープ            | 10                      |                  |     |      |      |    |     |
|                |                                                                                   | ごま                 | 0.1                     | 黄                |     |      |      |    |     |
|                | あきのすましじる                                                                          | えのきたけ              | 5 5                     | 緑<br>緑           |     |      |      |    |     |
|                |                                                                                   | しめじ                | 5                       | 赤                |     |      |      |    |     |
|                | かたぬきかまぼこ(いちよう)                                                                    | 10                 | 赤                       |                  |     |      |      |    |     |
|                | たまねぎ                                                                              | 20                 | 赤                       |                  |     |      |      |    |     |
|                | にんじん                                                                              | 10                 | 赤                       |                  |     |      |      |    |     |
|                | あおなづき                                                                             | 5 5                | 赤<br>赤                  |                  |     |      |      |    |     |
|                | うすくちしょうゆ                                                                          | 2                  |                         |                  |     |      |      |    |     |
|                | だしこんぶ                                                                             | 0.2                |                         |                  |     |      |      |    |     |
|                | だしじる                                                                              | 130                |                         |                  |     |      |      |    |     |
| 587            | 22.3                                                                              | 2.4                | 276                     | 1.8              | 279 | 0.25 | 0.52 | 10 | 3.3 |

|                |                  |     |     |          |           |      |     |      |                        |  |  |   |   |
|----------------|------------------|-----|-----|----------|-----------|------|-----|------|------------------------|--|--|---|---|
| 22<br>日<br>(水) | おおきいおさつ<br>コッペパン |     |     |          | おさつコッペパン  |      |     |      | 低 91<br>中 109<br>高 128 |  |  |   | 黄 |
|                | ぎゅうにゅう           |     |     |          | ぎゅうにゅう    |      |     |      | 1 ぼん                   |  |  |   | 赤 |
|                | とうふのチャンプル        |     |     |          | とうふ(れいとう) |      |     |      | 70                     |  |  |   | 赤 |
|                |                  |     |     |          | ぶたにく      |      |     |      | 20                     |  |  |   | 赤 |
|                |                  |     |     |          | たまねぎ      |      |     |      | 30                     |  |  |   | 赤 |
|                |                  |     |     |          | キャベツ      |      |     |      | 20                     |  |  |   | 緑 |
|                |                  |     |     |          | チンゲンサイ    |      |     |      | 20                     |  |  |   | 緑 |
|                |                  |     |     |          | にんじん      |      |     |      | 10                     |  |  |   | 緑 |
|                |                  |     |     |          | にら        |      |     |      | 5                      |  |  |   | 緑 |
|                |                  |     |     |          | さけ        |      |     |      | 1                      |  |  |   | 黄 |
|                |                  |     |     | こいくちしょうゆ |           |      |     | 5    |                        |  |  |   |   |
|                |                  |     |     | しお       |           |      |     | 0.1  |                        |  |  |   |   |
|                |                  |     |     | ごしょう     |           |      |     | すこし  |                        |  |  | 黄 |   |
|                |                  |     |     | でんぶん     |           |      |     | 1    |                        |  |  | 黄 |   |
|                |                  |     |     | なたねあぶら   |           |      |     | 1    |                        |  |  |   |   |
| つきみだんご         |                  |     |     | しらたまだんご  |           |      |     | 50   |                        |  |  | 黄 |   |
|                |                  |     |     | さけ       |           |      |     | 4.5  |                        |  |  | 黄 |   |
|                |                  |     |     | こいくちしょうゆ |           |      |     | 3    |                        |  |  | 黄 |   |
|                |                  |     |     | でんぶん     |           |      |     | 0.75 |                        |  |  | 黄 |   |
|                |                  |     |     | みず       |           |      |     | 15   |                        |  |  |   |   |
| 668            | 25.5             | 2.5 | 382 | 1.9      | 205       | 0.49 | 0.5 | 21   | 3.5                    |  |  |   |   |

今月使用する食品の原材料 ※表示規定のあるアレルギー物質(28品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

| ビーフン                                                                                         | いちごジャム                                  | トンカツソース                                                                  | 和風ドレッシング                                                                                  | さけフレーク                                         | 塩昆布                                    | 焼き豆腐                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 米                                                                                            | いちご 砂糖 水あめ<br>ゲル化剤(ペクチン)<br>酸味料(クエン酸) 水 | 野菜・果実 醸造酢 糖類(砂糖 ぶどう糖) 食塩 アミノ酸液<br>コーンスターチ 香辛料 発酵調味料 増粘多糖類 甘味料<br>※りんご、大豆 | 食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス<br>にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水<br>※大豆 | 鮭 食塩<br>※さけ                                    | しょうゆ 昆布 発酵調味料<br>砂糖 食塩 酵母エキス<br>※大豆 小麦 | 豆乳 加工でんぶ(とうもろこし)<br>豆腐用凝固剤 水<br>※大豆       |
| シュウマイ                                                                                        |                                         | 味付け海苔                                                                    | 型抜きかまぼこ(いちよう)                                                                             | おさつコッペパン                                       | 米粉めん                                   | おにぎり(運動会予備日献立用)                           |
| 【具】 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶ(じゃがいも) 調味料(砂糖 食塩) 酵母エキス<br>ポークエキス 香辛料) しょうがペースト 【皮】 小麦粉 還元水あめ 水<br>※小麦、豚肉 |                                         | 乾のり しょうゆ 砂糖 昆布<br>発酵調味料 食塩<br>※小麦、大豆                                     | 豚肉 南瓜 加工でんぶ(キャッサバ)<br>でんぶ(じゃがいも)<br>砂糖 発酵調味料 食塩                                           | 小麦粉 おさつダイス 砂糖 ショートニング<br>脱脂粉乳 イースト 食塩<br>※小麦、乳 | 白米粉<br>でんぶ(じゃがいも)                      | 精白米 のり 食塩 加工酢(醸造酢 異性化液糖 食塩 昆布だし)<br>食用植物油 |

| 実施日            | 献立名                                                                               |     |     |     | 食品名                                                                         |      |      | 1人分量(g)                                          |     | 栄養<br>三色                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------|------|--------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|
| 24<br>日<br>(金) | ごはん                                                                               |     |     |     | ごはん                                                                         |      |      | 1 ぼん                                             |     | 黄                                         |
|                | ぎゅうにゅう                                                                            |     |     |     | ぎゅうにゅう                                                                      |      |      | 1 きれ(40)                                         |     | 赤                                         |
|                | さんまのかばやきふう                                                                        |     |     |     | さんま<br>しょうが                                                                 |      |      | 1                                                |     | 赤                                         |
|                |  |     |     |     | さけ                                                                          |      |      | 1                                                |     | 赤                                         |
|                |                                                                                   |     |     |     | でんぶん                                                                        |      |      | 10                                               |     | 黄                                         |
|                |                                                                                   |     |     |     | なたねあぶら                                                                      |      |      | 2.5                                              |     | 黄                                         |
|                |                                                                                   |     |     |     | なつちしょうが                                                                     |      |      | 0.5                                              |     | 黄                                         |
|                |                                                                                   |     |     |     | さけ                                                                          |      |      | 1.5                                              |     | 黄                                         |
|                |                                                                                   |     |     |     | こいくちしょうゆ                                                                    |      |      | 1.5                                              |     | 黄                                         |
|                |                                                                                   |     |     |     |                                                                             |      |      | 4.5                                              |     | 黄                                         |
|                | じゃがいもと<br>とうもろこしのみそじる                                                             |     |     |     | じゃがいも<br>ホールコーン<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし |      |      | 30<br>10<br>5<br>20<br>10<br>5<br>11<br>3<br>130 |     | 黄<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>赤 |
| 731            | 24.1                                                                              | 2.7 | 351 | 2.3 | 169                                                                         | 0.18 | 0.48 | 13                                               | 5.1 |                                           |

|                |                    |      |     |     |                                                                              |     |      |                                                    |    |     |                            |  |  |   |
|----------------|--------------------|------|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----------------------------------------------------|----|-----|----------------------------|--|--|---|
| 27<br>日<br>(月) | むぎごはん              |      |     |     | むぎごはん                                                                        |     |      |                                                    |    |     | 1 ぼん                       |  |  | 赤 |
|                | ぎゅうにゅう             |      |     |     | ぎゅうにゅう                                                                       |     |      |                                                    |    |     |                            |  |  |   |
|                | とりとうずらたまごの<br>さっぱり |      |     |     | 〔とりにく<br>にんにく<br>さとう<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>うずらたまご<br>こんにゃく〕                    |     |      | 60<br>0.1<br>2<br>4<br>4<br>20<br>30               |    |     | 赤<br>緑<br>黄                |  |  |   |
|                | ベーコンとやさいの<br>いためもの |      |     |     | バラベーコン<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>しお<br>ごしょう<br>なたねあぶら |     |      | 10<br>40<br>30<br>30<br>10<br>3<br>0.1<br>すこし<br>1 |    |     | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤<br>黄 |  |  |   |
|                | 625                | 27.5 | 1.7 | 315 | 2.1                                                                          | 315 | 0.27 | 0.59                                               | 33 | 3.8 |                            |  |  |   |

|                |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |    |
|----------------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
| 28<br>日<br>(火) | ごはん | ごはん |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | </ |
|----------------|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----|

| 実施日            | 献立名       |     |     | 食品名         |     |      | 1人分量(g) |       | 栄養<br>三色 |
|----------------|-----------|-----|-----|-------------|-----|------|---------|-------|----------|
| 29<br>日<br>(水) | おおきいコッペパン |     |     | コッペパン       |     |      |         |       | 黄        |
|                | ぎゅうにゅう    |     |     | ぎゅうにゅう      |     |      | 1       | ぼん    | 赤        |
|                | ビーフポテト    |     |     | ぎゅうにく(ほそぎり) |     |      | 25      |       | 赤        |
|                |           |     |     | じゃがいも       |     |      | 60      |       | 黄        |
|                |           |     |     | たまねぎ        |     |      | 50      |       | 緑        |
|                |           |     |     | にんじん        |     |      | 20      |       | 緑        |
|                |           |     |     | パセリ         |     |      | 1       |       | 緑        |
|                |           |     |     | ケチャップ       |     |      | 10      |       |          |
|                |           |     |     | ウスターソース     |     |      | 2       |       |          |
|                |           |     |     | しお          |     |      | 0.4     |       |          |
|                |           |     |     | ごしょう        |     |      | すこし     |       |          |
|                |           |     |     | なたねあぶら      |     |      | 1       |       | 黄        |
|                | ザワークラウト   |     |     | バラベーコン      |     |      | 10      |       | 赤        |
|                |           |     |     | キャベツ        |     |      | 60      |       | 緑        |
|                |           |     |     | す           |     |      | 1.5     |       |          |
|                |           |     |     | しお          |     |      | 0.1     |       |          |
|                |           |     |     | ごしょう        |     |      | すこし     |       |          |
|                |           |     |     | なたねあぶら      |     |      | 0.5     |       | 黄        |
|                | こけいチーズ    |     |     | こけいチーズ      |     |      | 1       | こ(10) | 赤        |
| 644            | 27        | 2.9 | 403 | 1.7         | 286 | 0.35 | 0.57    | 55    | 9.8      |

|                |                                                                                     |           |     |     |     |      |          |   |     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----|-----|------|----------|---|-----|
| 30<br>日<br>(木) | ごはん                                                                                 | ごはん       |     |     |     |      |          |   | 黄   |
|                | ぎゅうにゅう                                                                              | ぎゅうにゅう    |     |     |     |      | 1 ぼん     |   | 赤   |
|                | さばのピリツとジャン                                                                          | さば        |     |     |     |      | 1 きれ(50) |   | 赤   |
|                |  | あおねぎ      |     |     |     |      | 2        |   | 緑   |
|                |                                                                                     | つちしょうが    |     |     |     |      | 1        |   | 緑   |
|                |                                                                                     | にんにく      |     |     |     |      | 0.5      |   | 緑   |
|                |                                                                                     | さとう       |     |     |     |      | 3        |   | 黄   |
|                |                                                                                     | さけ        |     |     |     |      | 1.5      |   |     |
|                |                                                                                     | す         |     |     |     |      | 2        |   |     |
|                |                                                                                     | こいくちしょうゆ  |     |     |     |      | 4.5      |   |     |
|                | トウバンジャン                                                                             |           |     |     |     | 0.1  |          |   |     |
|                | みず                                                                                  |           |     |     |     | 15   |          |   |     |
|                | えのきたけのみそじる                                                                          | えのきたけ     |     |     |     |      | 10       |   | 緑   |
|                |                                                                                     | とうふ(れいとう) |     |     |     |      | 25       |   | 赤   |
|                |                                                                                     | あぶらあげ     |     |     |     |      | 5        |   | 赤   |
|                |                                                                                     | にんじん      |     |     |     |      | 10       |   | 赤   |
|                |                                                                                     | あおねぎ      |     |     |     |      | 5        |   | 緑   |
|                |                                                                                     | わかめ       |     |     |     |      | 2        |   | 赤   |
|                |                                                                                     | りゅうおうみそ   |     |     |     |      | 11       |   |     |
|                |                                                                                     | にぼし       |     |     |     |      | 3        |   |     |
|                |                                                                                     | にぼしだし     |     |     |     |      | 130      |   |     |
| 688            | 26                                                                                  | 2.7       | 366 | 2.2 | 187 | 0.24 | 0.56     | 6 | 2.2 |

今月の脂肪エネルギー比: 23.6%

|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 【運動会予備日献立】 | うんどうかいよびごんだて         | おにぎり                 | おにぎり                 | 低 1 (110)<br>中 2 (200)<br>高 2 (220) | 黄                    |
|            |                      | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう               | 1 ぼん                                | 赤                    |
|            |                      | あげどりのすぶたふう           | とりにく                 | 40                                  | 赤                    |
|            |                      |                      | ちしょうが                | 0.3                                 | 赤                    |
|            |                      |                      | さけ                   | 0.5                                 | 赤                    |
|            |                      |                      | こいくちしょうゆ             | 2                                   | 黄                    |
|            |                      |                      | でんぶん                 | 10                                  | 黄                    |
|            |                      |                      | なたねあぶら               | 40                                  | 黄                    |
|            |                      |                      | じゃがいも                | 40                                  | 黄                    |
|            |                      |                      | たまねぎ                 | 20                                  | 黄                    |
|            |                      |                      | 5                    | 黄                                   |                      |
|            |                      |                      | 4                    | 黄                                   |                      |
|            |                      |                      | 2                    | 黄                                   |                      |
|            |                      |                      | 2                    | 黄                                   |                      |
|            |                      |                      | 3                    | 黄                                   |                      |
|            |                      |                      | 10                   | 黄                                   |                      |
|            |                      |                      | 1                    | 黄                                   |                      |
|            | うんどうかいよびごんだて         | うんどうかいよびごんだて         | うんどうかいよびごんだて         | うんどうかいよびごんだて                        | うんどうかいよびごんだて         |
|            | 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 | 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 | 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 | 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施                | 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 |
|            | する学校については、献立が変更されます。 | する学校については、献立が変更されます。 | する学校については、献立が変更されます。 | する学校については、献立が変更されます。                | する学校については、献立が変更されます。 |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |
|            |                      |                      |                      |                                     |                      |

にほん あじ  
日本の味めぐり

【大阪府】大阪は、むかしから商売や、海を  
使った運送がとても盛んでした。そのため、日本各地からいろいろな  
食べ物が集まり、おいしい料理がたくさん生まれました。

28日(火) 揚げたこやきふう

たこ焼きは、ラジオ焼きというスジ肉やこんにゃくを具材として丸く焼いた粉物料理が、卵やたこを入れて  
る明石焼きの影響を受け「たこ焼き」となったそうです。

給食では、たこやキャベツなどの材料を混ぜ合わせて、ひ  
と口大くらの大きさにして、油で揚げて作ります。

このマークの献立  
はスチームコンベ  
クションオープン  
で調理しています。

このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です

7日(火) 卵入りわかめスープ(鶏卵)

13日(月) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)

21日(火) 里芋と鶏肉の中華煮(うずら卵)

27日(月) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)

お月見

お月見は、旧暦の8月15日の行事です。この日は、  
「十五夜」といい、1年の中で1番美しい満月を見るこ  
とができると言われています。またこの月は「中秋の名月」や「芋名月」  
ともよばれています。

お月様に、「お団子」や「おもち」「ススキ」「里いも」をお供えて、農作  
物の収穫に感謝をしながら、お月見を楽しみます。

お月見にちなんだ献立

今年の十五夜は  
9月21日(火)です