

<栄養三色> 黄…おもにエネルギーのもとになる食品 赤…おもに体をつくるもとになる食品 緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
1 日 (金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 230	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200mL)	赤					
	こめこのポークカレー	ぶたにく つにし にんにく がよう あかが いふ やまね じん れこ じゅ かに かす みず けつ チャー ウソ ンヤッ ツネ トチ しょう ゆ ごう スープ なたね あぶら	30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2	赤 緑 緑 黄					
	ハムとキャベツのソテー	ハム キャベツ しお しょう う な ね あ ぶら	10 60 0.2 すこし 0.5	赤 緑 黄					
		鉄	ビタミン						
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	食物繊維 g				
668	21.8	2.1	286	1.4	236	0.51	0.5	52	8

実施日	献 立 名			食 品 名			1 人分量(g)			栄養 三 色
6 日 (水)	おおきいコッペパン			コッペパン			低 75 中 89 高 104			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	きのこシチュー			しめじ			10			緑
				マッシュルーム			10			緑
				とりにく			20			赤
				ショルダーペーコン			5			赤
				しろワイン			1			
				じゃがいも			40			黄
				たまねぎ			40			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
	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
				パインアップル(かん)			20			緑
602	23.1	2	352	3.7	257	0.34	0.58	47	7.7	

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			栄養 三色
11 日 (月)	ごはん				ごはん							黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	おやこに 				とりにく たまご たまねぎ にんじん みつば さとう みりん うすくちしょうゆ だしけずり				25 30 30 10 3 1 1 3 1			赤 赤 緑 緑 緑 黄
	たぬきじる				さつまあげ あぶらあげ こんにゃく えのき にんじん あおねぎ つちしよ うすくちしょうゆ でんぶ けずりぶし にぼし だしじる				10 5 24 10 10 5 0.5 5 1 1 1 130			赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	608	26.8	2	322	1.8	312	0.23	0.56	7	3		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 成分 色
14 日 (木)	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
	きりぼしだいこんいり				きりぼしだいこん				4	緑
	ビビンバ				ぶたにく				30	赤
					チンゲンサイ				20	緑
					もやし				20	緑
					にんじん				10	緑
					あおねぎ				3	緑
					にんにく				0.3	緑
					しろごま				1	黄
					さとう				3	黄
					こいくちしょうゆ				7	
					ごまあぶら				0.3	黄
					なたねあぶら				0.5	黄
	トックスープ				トック				20	黄
					ショルダーペーコン				10	赤
					たまねぎ				30	緑
					にんじん				10	緑
					あおねぎ				5	緑
					うすくちしょうゆ				5	
					だしけずり				2	
					だしじる				130	
634	24.7	2.3	312	1.5	278	0.53	0.5	19	4.2	

4 日 (月)	しょくパン				しょくパン				低 77 中 93 高 108		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	ポークビーンズ				ぶたにく バラベーコン だいず(わいとう) じゃがいも たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				20 5 15 40 40 15 12 12 5 1.5 0.2 すこし 40 1		赤 赤 赤 黄 緑 緑 黄
	ボイルサラダ				キャベツ にんじん ホールコーン さとう す こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら				50 10 10 0.5 0.8 1.5 0.05 すこし 0.5		緑 緑 緑 黄
											黄
											黄
											黄
											黄
											黄
											黄
617	24.7	2.5	322	1.8	283	0.47	0.52	42	9.8		

7 日 (木)	ごもくごはん				ごもくごはん				低 156 中 182 高 208		黄
	にんじん・こんにやく・しいたけ・たけのこ・ちようみりよう										
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	いわしのしょうがに				いわし				1 びき (40)		赤
					つちしょうが				0.8		緑
					さとう				3.6		黄
					みりん				1.2		
					さけ				1.8		
					こいくちしょうゆ				5.4		
					みず				12		
えのきたけ					10		緑				
しめじ					5		緑				
ぶたにく				10				赤			
あぶらあげ				5				黄			
しらたまもち				30				赤			
にんじん				10				緑			
あおねぎ				5				緑			
りゅうおうみそ				11				赤			
にぼし				3							
にぼしだし				130							
608	26.6	3.6	371	2.5	184	0.26	0.56	4	4.4		

12 日 (火)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん					赤
	マーボーどうふ	とうふ (れいとう)	75						赤
		〔ぶたミンチ	20						赤
		つちしょうが	0.5						緑
		たまねぎ	40						緑
		にんじん	15						緑
		にら	3						緑
		さとう	1						黄
		あかだしみそ	4						赤
	みそ	4							
	トウバンジャン	0.1							
	でんぶん	1						黄	
	なたねあぶら	1						黄	
	こんにゃくソテー	いとこんにゃく	35						
		〔やきぶた	10						赤
		つちしょうが	0.5						緑
		チンゲンサイ	20						緑
		にんじん	15						緑
		さとう	0.5						黄
		さけ	1						
		こいくちしょうゆ	2						
		なたねあぶら	0.5						黄
616	23.2	1.7	382	1.8	350	0.52	0.44	15	3.7

15 日 (金)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん	赤
	さばのソースに	さば						1 きれ (50)	赤
		つちしょうが						1	緑
		ウスターソース						6	
		さとう						6	黄
		さけ						3	
		こいくちしょうゆ						4.5	
		みず						8	
		えのきたけのみそしる	えのきたけ						10
		とうふ(れいとう)						25	赤
		あぶらあげ						5	赤
		にんじん						10	緑
		あおねぎ						5	緑
		わかめ						2	赤
		りゅうおうみそ						11	赤
		にぼし						3	
		にぼしだし						130	
722	26.4	3.2	370	2.3	184	0.25	0.56	5	2.2

5 日 (火)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤						
	チャプチェ	ぎゅうにくが つしよく にんしう さいくちしうゆ こさめ はたげのこん にんおねぎ あおねぎ ほししいたけ しろごま みりん こいくちしうゆ こしお こししう なたねあぶら	25 0.1 0.1 0.5 1 5 10 10 5 0.5 1 1 2.5 0.1 すこし 0.5	黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄						
	とうふのみそしる	とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 5 2 11 3 130	黄 赤 赤 緑 緑 赤 赤						
	613	23.4	2.4	384	2	171	0.19	0.41	7	3

8 日 (金)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう こぶびら	ぎゅうにゅう いとぎりこんぶ ぎゅうにく ささがきごぼう にんじん しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら	1 ぼん 1 20 30 15 1 2 1 4 0.5	赤 赤 緑 緑 黄 黄					
	かきたまじる 	〔 たまご でんぶん とりにく たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑					
607	24.1	1.9	301	1.7	319	0.23	0.52	6	4.2

13 日 (水)	パーカーパン			パーカーパン			低 中 高	63 78 94	黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				1 ぼん	赤
	コロッケ			コロッケ				1 こ (60)	黄
	なたねあぶら			なたねあぶら					9
	こめこのミルクコーン			〔 とりにく				20	赤
	ポタージュ			しろワイン				1	
				クリームコーン (かん)				30	緑
				ホールコーン				10	
				たまねぎ				40	緑
				にんじん				20	
			パセリ			1	緑		
			ぎゅうにゅう			30			
			〔 こめこ			3	黄		
			みず			10			
			しお			0.6	すこし		
			こしょう			60			
			とりがらスープ			1	黄		
			なたねあぶら						
キャベツのカレーソテー			キャベツ			25	緑		
			ウスターソース			0.3			
			カレーこ			0.03			
			しお			0.05			
			なたねあぶら			0.3	黄		
688	23.4	2.4	332	1.5	300	0.31	0.58	23	4.3

18 日 (月)	コッペパン	コッペパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
----------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

実施日	献立名			食品名		1人分量(g)				栄養 三色	
19 日 (火)	ごはん			ごはん						黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		1 ぼん				赤	
	さかなのつけやき			さかなぎりみ(さわら)		1 きれ (50)				赤黄	
				さとう		1				黄赤緑緑緑赤	
				さけ		2					
				こいくちしょうゆ		3					
				しお		0.2					
	じゃがいものみそしる			じゃがいも		30				黄赤緑緑緑赤	
				あぶらあげ		5					
			たまねぎ		20						
			にんじん		10						
			あおねぎ		5						
			りゅうおうみそ		11						
			にぼし		3						
			にぼしだし		130						
ゆかりのふりかけ			ゆかりのふりかけ		1 こ (0.8)				緑		
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール相当量 B1 mg				B2 mg	C mg	食物繊維 g
632	27	2.7	349	2.1	234	0.23	0.55	14	5		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養色
22 日 (金)	ごはん			ごはん						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	にくじゃが			ぎゅうにく			25			赤
				じゃがいも			60			黄
				あかこんにやく			20			緑
				たまねぎ			30			緑
				にんじん			20			黄
				さとう			2			
				みりん			1			
				こいくちしょうゆ			4			
			うすくちしょうゆ			2				
			だしけずり			2				
			なたねあぶら			1			黄	
こまつなのびたし			こまつな			50			緑	
			さつまあげ			10			赤	
			みりん			1				
			うすくちしょうゆ			1.5				
			だしけずり			0.5				
645	21.5	1.5	349	18.2	362	0.28	0.5	42	8.5	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養色
27 日 (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
	さつまいもポトフ				さつまいも			40		黄赤緑
					（主に）			30		赤
					にんにく			0.2		黄赤緑
					あか			1		赤
					たまねぎ			30		黄赤緑
					まよ			30		黄赤緑
					きんぴら			20		黄赤緑
					パセリ			10		黄赤緑
				オリーブ			1		黄赤緑	
				ウレシイ			10		黄赤緑	
				しょうが			1		黄赤緑	
				こしょう			0.3		黄赤緑	
				なたね油			すし		黄赤緑	
				な			65		黄赤緑	
				まぐろ			1		黄赤緑	
				ホール			15		黄赤緑	
				コーン			10		黄赤緑	
				まいたけ			30		黄赤緑	
				ごぼう			10		黄赤緑	
				しょうゆ			1		黄赤緑	
				おしょうゆ			1		黄赤緑	
				なたね油			0.1		黄赤緑	
				な			すし		黄赤緑	
				な			0.5		黄赤緑	
スライスチーズ				スライスチーズ			1 まい (20)		黄赤緑	
674	31	3.1	488	2.6	394	0.35	0.66	42	6	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 三色
29 日 (金)	ごはん			ごはん					黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1ぼん		赤
	れんごんのからしうまに			れんごん とりこん じゃがいも にんじん あおねぎ さとう ごりん うまかつちしょうゆ ごなからし こだしけすり なたねあぶら			40 30 50 20 5 1 1 5 0.3 2 1		緑 赤 黄 緑 黄
	1~4年生 校外学習								
	5年生、6年生								
	おたのしみ給食のため 8リメニューに作りまふ。								黄
	もやしのあまずいため			もやし にんじん さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら			50 15 1 1 1.5 0.5		緑 緑 黄
	あじつけのり			あじつけのり			1ふくろ(1.5)		黄
									赤
607	22.5	1.4	269	1.4	398	0.29	0.52	47	8.2

20 日 (水)	オリーブパン				オリーブパン				低中高		61 76 91	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1		ぼん	赤
	にくだんごのスープに				にくだんご(れいとう)						30	赤 緑 緑 緑 緑
					はくさい						50	
					たまねぎ						30	
					にんじん						20	
					パセリ						0.5	
					うすくちしょうゆ						2	
					しお						0.4	
					こしょう				すこし		2	
				だしけずり						2		
				だしじる						65		
だいがくいも				さつまいも						60	黄 黄 黄	
				ななねあぶら						3		
				さとう						15		
				すみず						0.8		
651	20.2	2.2	315	1.8	250	0.3	0.49	33	4.5			

25 日 (月)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄 赤					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 きれ (50)	赤 緑					
	さかなのたつたあげ	さかなきりみ(さわら) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ どんぶ なたねあぶら	1 1 3 12 2.5	黄 黄					
	すましじる	とりにく たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 20 10 10 3 2 5 2 0.2 130	赤 緑 緑 緑 緑 赤					
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑					
643	27	1.9	266	1.4	169	0.26	0.58	4	2.3

28 日 (木)	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
	ぶたにくのこうみあげ	（ ぶたにく(かくぎり) さけおし しこんよう でなぶあぶら なあねし あつしろうが しさと すこい ごまあぶら					60	赤	
							1		
							0.1		
							すこし	黄	
					12	黄			
	はくさいのみそしる	はくさい	あいあげ	30	緑				
		あぶら	にんじん	5	赤				
		あかねぎ	10	緑					
		わかめ	5	緑					
		りゅうおうみそ	2	赤					
		にぼし	11						
		にぼしだし	3						
			130						
683	29.4	2.3	367	2	171	0.71	0.48	12	3.1

[illegible]

21 日 (木)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	10	赤					
	えびいりタイビーエン	(えび きけたにきうが ぶつたちしめたまご つるさねぎんサイ うたチんげん にさんとう にさきくちしうゆ こいウバンジャン しお しおくうスー ポナねあぶら	0.5 10 0.5 8 20 20 10 10 0.5 0.5 3 0.1 0.2 すこし 130 1	黄					
	とうふサラダ	とうふ (れいとう) みみブレーク さべツ んじん ルコーン	20 10 10 20 5 5	赤 赤 緑 緑 緑 緑					
	ごまクリーミードレッシング	ごまクリーミードレッシング	クラス 1 ぼん	黄					
661	24.2	1.4	306	1.7	306	0.28	0.47	13	2.4

26 日 (火)	ごはん				ごはん				1 ぼん				黄 赤
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								
	すきやき				ぎゅうにく いとしんにゃく あつくゆくふ はくさい しろねぎ したまねぎ あおねぎ えのきたけ さとう さといくちしやうゆ なたねあぶら				30 20 2 50 20 20 10 10 2 5 1				赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	あつあげとやさいのしょうがいため				なまあげ(サイコロ) にんじん ピーマン つちしょうが つさとう さといくちしやうゆ なたねあぶら				30 10 5 0.3 0.5 1 0.5				赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄
653	22.1	1	364	2.2	178	0.24	0.46	23	4.1				



にほん あじ
日本の味めぐり

くま ちと けん にち もく い たいびーえん
【熊本県】21日(木)『えび入り太平燕』

りょうり ちゅうく なん ぶ ふうけんしゅう た はるさめ はい
 この料理は、もともと中国の南部福建省で食べられていた春雨の入ったスー
 ぷ料理でした。日本では、初めて長崎に伝わり、その後熊本県で海老や魚介類
 や さい はい うま み はるさめ ひろ
 野菜などが入った旨味たっぷりの春雨スープとなり、広まってきました。
 いま くま ちと ひと ぶか りょうり
 今では、熊本の人にとってはとてもなじみ深い料理となっています。


 このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です

ようか きん じる けいらん
 8日(金) かきたま汁 (鶏卵)

にち げつ おや こ に けいらん
 11日(月) 親子煮 (鶏卵)

にち もく い たいげーえん たまご
 21日(木) えび入り太平燕 (うずら卵)



今月の脂肪エネルギー比：24%

こんげつ しようしょくひん げんざいりょう
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。

はる ざめ 春雨		シャインマスカットゼリー		コロッケ		わ ふう 和風ドレッシング		にく だん ご 肉団子		ささみフレーク		ごまクリーミードレッシング					
りょく とう 緑豆でんぷん		か とう 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤		【貝】マッシュポテト じゃがいも 玉ねぎ にんじん		しょく ぶつ じょう ぶ じゅう 食用植物油脂 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ		にく にく にく こ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉		【ポイル鶏肉】鶏ささみ肉 加工でんぷん(とうもろこし) 食塩		しょく ぶつ じょう ぶ じゅう 食用植物油脂 砂糖 しょうゆ 醸造酢 ごま デキストリン					
ぶ とう 果 じゅう ぶどう果汁 乳酸 Ca 香料 酸味料		でん ぷん (じゃがいも) 食塩 酢 こしょう		でん ぷん (じゃがいも) 食塩 酢 こしょう		食塩 か かつ お 節 エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ		でん ぷん (とうもろこし) 砂糖 食塩		【野菜エキス】玉ねぎエキス にんじんエキス 水		食塩 加工でんぷん(とうもろこし) 酵母エキス					
クエンさんせつ クエン酸鉄 Na ビタミン C 着色料 水		【衣】パン粉 小麦粉 水 ※小麦		しい たけ エキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆		しい たけ エキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆		酵母エキス 香辛料 ※豚肉、鶏肉、小麦		※鶏肉		増粘多糖類 香辛料 水 ※大豆、ごま					
あ っ し ゅ く ち 圧縮麺		な ま あ 生揚げ(サイコロ)		まぐろオイル漬け		あ じ つ 味付けのり		ご も く ぐ 五目ごはんの具		ゆ かり の ふ り か け		つ ば 漬 け		こ からし(粉)		う ん だ う か い よ び び こん だ て いう おにぎり(運動会予備日献立用)	
こ ぎ ね 小麦粉 小麦グルテン		とう じゅう 豆乳 でん ぷん (とうもろこし) トレハロース		きはだまぐろ 菜種油		かん の り しょうゆ 砂糖		にん じん こん に や く しい た け た け の こ		あ じ し ょ 砂糖 食塩		だい こん し ょ ず 大根(塩漬け・圧搾品) ぶ とう 糖 果 糖 液 糖 砂糖		から し でん ぷん (とうもろこし)		せい 白 米 の り 食塩	
※小麦		とう 腐 用 凝 固 剤 豆腐用凝固剤 ぶ とう 糖 揚げ油(植物油脂) 水		食塩 水		昆 布 発 酵 調 味 料 食塩		しょうゆ み り ん 砂糖 食塩 植物油 水		酵母エキス 酸味料		アミ/酸液 醸造酢 かつ お 節 エキス 食塩		ぶ とう 糖 着色料(ターメリック)		加 工 酢 (醸 造 酢、異 性 化 液 糖、食 塩、昆 布 だ し)	
		※大豆				※小麦、大豆		※小麦、大豆		カラメル色素 酸味料 酒精 水		ビタミン C 酸味料				食用植物油脂	