
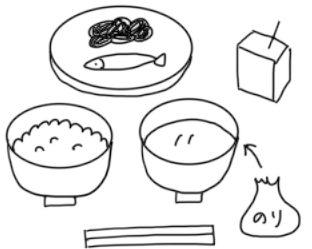
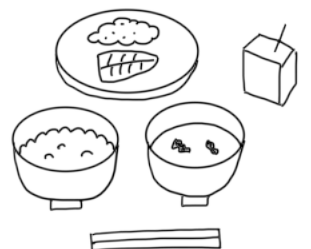
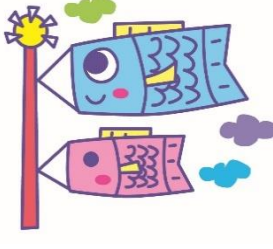
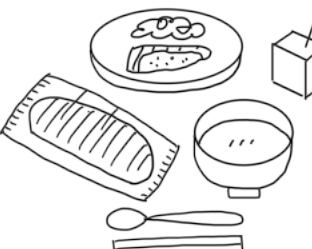
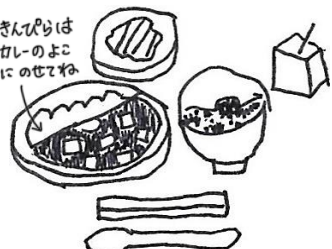
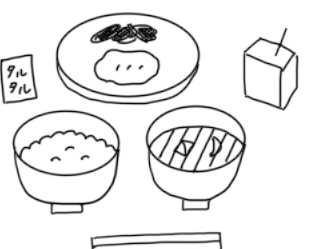

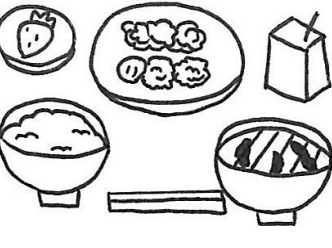


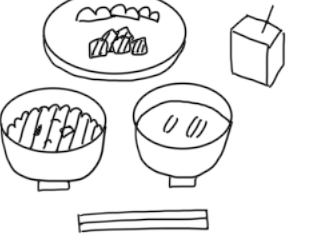
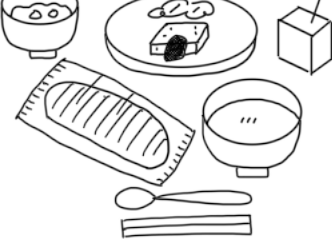
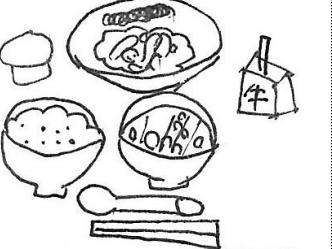


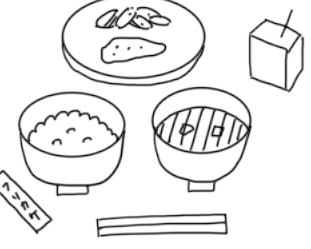
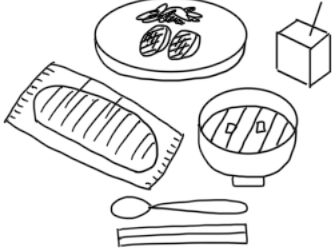


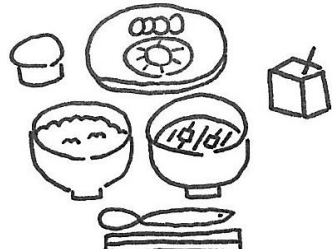
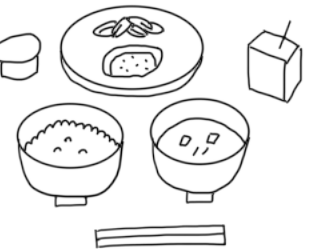
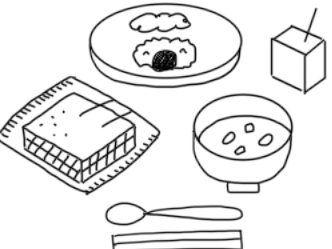


月	火	水	木	金																														
<p>6年生が考えた 素晴らしい献立が登場します</p>																																		
<p>5/8 赤阪小6年</p> <p>自分の好きなカレー</p>	<p>5/13 千早吹台小6年</p> <p>春をイメージして考えた</p>	<p>5/20 赤阪小6年</p> <p>五大栄養素を考えた</p>	<p>5/29 千早吹台小6年</p> <p>バランス&好きなごはん</p>	<p>けんぽうきねんび</p> 																														
<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>623 kcal</td><td>27.9 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>とりそぼろごはん ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら ほうれんそうのおかかあえ さといもとえのきのおつゆ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	623 kcal	27.9 g	16.2 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>611 kcal</td><td>25.9 g</td><td>22.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのごまみそあえ あおなのむらくもじる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	611 kcal	25.9 g	22.7 g	<p>3</p>																				
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
623 kcal	27.9 g	16.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
611 kcal	25.9 g	22.7 g																																
<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>619 kcal</td><td>27.0 g</td><td>23.7 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき やさしいため グリーンピースポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	619 kcal	27.0 g	23.7 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>729 kcal</td><td>20.7 g</td><td>20.9 g</td></tr> </table> <p>やさいごごろカレーライス きんぴらごぼう わかめサラダ こなどうふドーナツ ぎゅうにゅう</p> <p>きんぴらは カレーのよこ にのせてね</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	729 kcal	20.7 g	20.9 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>640 kcal</td><td>31.8 g</td><td>19.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりなんばん・タルタルソース こまつなどえのきのあえもの トマトとたまねぎのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	640 kcal	31.8 g	19.3 g	<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>578 kcal</td><td>30.2 g</td><td>12.4 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン はっこうにゅう ウイーンふうカツレツ アスパラガスとコーンのソテー ベーコンとじゃがいものスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	578 kcal	30.2 g	12.4 g						
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
619 kcal	27.0 g	23.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
729 kcal	20.7 g	20.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
640 kcal	31.8 g	19.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
578 kcal	30.2 g	12.4 g																																
<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>708 kcal</td><td>32.0 g</td><td>24.6 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ なのはなのサラダ わかめのみそしる いちご</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	708 kcal	32.0 g	24.6 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>566 kcal</td><td>22.6 g</td><td>19.8 g</td></tr> </table> <p>イタリアンスパゲティ まめのごまマヨあえ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	566 kcal	22.6 g	19.8 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>635 kcal</td><td>26.7 g</td><td>15.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ ネーブル</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	635 kcal	26.7 g	15.3 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>628 kcal</td><td>26.8 g</td><td>19.4 g</td></tr> </table> <p>ちゅうかふうたきこみごはん ピリカラポーク ぎゅうにゅう しおゆでえだまめ チンゲンサイのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	628 kcal	26.8 g	19.4 g	<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>682 kcal</td><td>26.3 g</td><td>25.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト じゃがいもポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	682 kcal	26.3 g	25.5 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
708 kcal	32.0 g	24.6 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
566 kcal	22.6 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
635 kcal	26.7 g	15.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
628 kcal	26.8 g	19.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
682 kcal	26.3 g	25.5 g																																
<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>686 kcal</td><td>23.7 g</td><td>21.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん みかんゼリー ぶたばらだいこんに ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし はるやさいのみそしる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	686 kcal	23.7 g	21.9 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>602 kcal</td><td>28.8 g</td><td>18.3 g</td></tr> </table> <p>こめこパン いちごジャム アジのフライ リンゴミニゼリー ごぼうとベーコンのようふうきんぴら ジュリエンスープ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	602 kcal	28.8 g	18.3 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>639 kcal</td><td>21.8 g</td><td>12.0 g</td></tr> </table> <p>ひじきずし なっぺのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	639 kcal	21.8 g	12.0 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>603 kcal</td><td>25.6 g</td><td>15.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん うめふりかけ ちくわのてんぷら チンゲンサイのじゃこあえ みそしる ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	603 kcal	25.6 g	15.8 g	<p>24</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>588 kcal</td><td>29.2 g</td><td>24.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめ こまつなどソーセージのソテー ミネストラスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	588 kcal	29.2 g	24.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
686 kcal	23.7 g	21.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
602 kcal	28.8 g	18.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
639 kcal	21.8 g	12.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
603 kcal	25.6 g	15.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
588 kcal	29.2 g	24.3 g																																
<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>671 kcal</td><td>21.1 g</td><td>18.8 g</td></tr> </table> <p>シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ももミニゼリー ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	671 kcal	21.1 g	18.8 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>614 kcal</td><td>24.3 g</td><td>19.7 g</td></tr> </table> <p>なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリーのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	614 kcal	24.3 g	19.7 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>659 kcal</td><td>24.5 g</td><td>20.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ピリカラきゅうり とうふとわかめのみそしる とうにゅうプラマンジェ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	659 kcal	24.5 g	20.7 g	<p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>644 kcal</td><td>27.8 g</td><td>18.1 g</td></tr> </table> <p>えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまマヨみそやき チンゲンサイのおかかあえ けんちんじる すだちゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	644 kcal	27.8 g	18.1 g	<p>31</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>627 kcal</td><td>26.5 g</td><td>18.3 g</td></tr> </table> <p>しょくパン ぎゅうにゅう チキンカツ キャベツのソテー まめとやさいのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	627 kcal	26.5 g	18.3 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
671 kcal	21.1 g	18.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
614 kcal	24.3 g	19.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
659 kcal	24.5 g	20.7 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
644 kcal	27.8 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
627 kcal	26.5 g	18.3 g																																

月	火	水	木	金
朝ごはんをおいしく 食べるために心がけたいこと <input type="checkbox"/> 早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分に作る。 <input type="checkbox"/> 家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。		1 ごはん(M) 牛乳 鶏そぼろ 鶏ひき肉 30.0 赤 にんじん 15.0 緑 さやいんげん 3.0 緑 土しょうが 0.7 緑 みりん 1.5 黄 砂糖 1.5 黄 酒 3.0 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 米白絞油 0.6 黄 ホウレンソウのおかか和え ほうれん草 ☆ 40.0 緑 白菜 10.0 緑 淡口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 かつおぶし 0.4 赤	2 ごはん(S) 牛乳 さばの塩焼き さば 40.0 赤 しょうゆ 2.5 黄 自然塩 0.4 黄 米白絞油 0.5 黄 キャベツのごまみそ和え キャベツ 35.0 緑 すりごま 1.5 黄 白みそ 3.0 赤 酒 1.5 黄 砂糖 1.0 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 きんぴらごぼう ごぼう 12.5 緑 にんじん ☆ 2.5 緑 突きこんにやく 10.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 白ごま 0.5 黄 鶏肉煮・タルタルソース 鶏むね肉 60.0 赤 鶏卵 5.0 赤 小麦粉 5.0 黄 米酢 5.0 黄 みりん 5.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 米白絞油 4.0 黄 タルタルソース 8.0 黄 小松菜とえのきの和え物 小松菜 ☆ 25.0 緑 白菜 15.0 緑 えのきだけ 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 トマトと玉ねぎのみそ汁 トマト ☆ 30.0 緑 玉ねぎ ☆ 20.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 白みそ ☆ 7.5 赤 赤みそ ☆ 3.0 赤 けずり節 5.0 赤 だし昆布 0.5 赤	3 けんぼうきねんび 

6 ふりかえきゅうじつ 	7 コッペパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き さけ 40.0 赤 玉葱 ☆ 20.0 緑 パセリ 0.6 緑 マヨネーズ 10.0 黄 白ワイン 2.0 黄 パン粉 2.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 0.2 黄 野菜いため キャベツ 20.0 緑 絹豆腐もやし 15.0 緑 玉葱 ☆ 10.0 緑 にんじん ☆ 2.0 緑 土しょうが 0.2 緑 淡口しょうゆ 2.5 黄 みりん 0.8 黄 米白絞油 0.5 黄 グリーンピースポタージュ ジャがいも 40.0 黄 玉葱 ☆ 25.0 緑 冷凍グリーンピース 15.0 緑 セロリ 5.0 緑 にんにく 0.1 緑 牛乳 30.0 赤 ポタージュの素 4.0 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 0.8 黄	8 ごはん(M) 牛乳 野菜ごごろカレー 牛ひき肉 10.0 赤 ジャがいも 30.0 黄 にんじん ☆ 15.0 緑 玉葱 ☆ 40.0 緑 なす ☆ 20.0 緑 土しょうが 0.8 緑 にんにく 0.5 緑 カットマト 20.0 緑 りんごピューレ 15.0 緑 フルーンピューレ 2.0 緑 赤ワイン 5.0 黄 ケール粉 0.5 黄 小麦粉 4.5 黄 自然塩 1.5 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 3.5 黄 どんこつ 10.0 黄 粉豆腐ドーナツ 粉豆腐 5.0 赤 牛乳 7.0 赤 小麦粉 8.0 黄 砂糖 5.3 黄 鶏卵 4.1 赤 ベーキングパウダー 0.3 赤 米白絞油 1.5 黄 わかめサラダ さけ ☆ 26.3 緑 れんこん 11.3 緑 にんじん ☆ 7.5 緑 玉葱 ☆ 9.0 緑 干しわかめ 1.1 赤 きんぴらごぼう ごぼう 12.5 緑 にんじん ☆ 2.5 緑 突きこんにやく 10.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.5 黄 白ごま 0.5 黄	9 ごはん(S) 牛乳 鶏肉煮・タルタルソース 鶏むね肉 60.0 赤 鶏卵 5.0 赤 小麦粉 5.0 黄 米酢 5.0 黄 みりん 5.0 黄 濃口しょうゆ 2.0 黄 米白絞油 4.0 黄 タルタルソース 8.0 黄 小松菜とえのきの和え物 小松菜 ☆ 25.0 緑 白菜 15.0 緑 えのきだけ 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 トマトと玉ねぎのみそ汁 トマト ☆ 30.0 緑 玉ねぎ ☆ 20.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 白みそ ☆ 7.5 赤 赤みそ ☆ 3.0 赤 けずり節 5.0 赤 だし昆布 0.5 赤	10 バーガーパン はっ酵乳 ウイーン風カツレツ 豚ヒレ肉 50.0 赤 白ワイン 1.0 黄 小麦粉 6.5 黄 鶏卵 5.0 赤 牛乳 6.0 赤 パン粉 8.0 黄 粉チーズ 4.0 赤 米白絞油 4.0 黄 アスパラガスとコーンのソテー アスパラガス 15.0 緑 キャベツ 15.0 緑 玉葱 ☆ 5.0 緑 ホールコーン 4.0 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 ベーコンとじゃがいものスープ ジャがいも 35.0 黄 玉葱 ☆ 25.0 緑 ベーコン 5.0 赤 セロリ 5.0 緑 さやいんげん ☆ 5.0 緑 白ワイン 2.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 10.0 黄
--	---	--	--	--

13 ごはん(M) 牛乳 鶏もも肉 鶏もも肉 35.0 赤 鶏むね肉 30.0 赤 酒 2.0 黄 濃口しょうゆ 1.0 黄 土しょうが 0.7 緑 にんにく ☆ 0.2 緑 自然塩 0.2 黄 小麦粉 3.0 黄 てんぷん 3.0 黄 米白絞油 4.0 黄 わかめのみそ汁 玉葱 ☆ 20.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 干しわかめ 1.0 赤 白みそ ☆ 7.5 赤 赤みそ ☆ 3.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤 菜の花のサラダ 新キャベツ 40.0 緑 菜の花 20.0 緑 にんじん 3.0 緑 玉葱 ☆ 7.0 緑 マヨネーズ 7.0 黄 菜種サラダ油 4.0 黄 砂糖 2.5 黄 レモン果汁 1.0 緑 自然塩 0.5 黄 洋からし 0.1 黄	14 牛乳 イタリアンズパグチー スパゲッティ 60.0 黄 豚ひき肉 15.0 赤 玉葱 ☆ 30.0 緑 にんにく 0.4 緑 パセリ 0.5 緑 カットマト 25.0 緑 トマトケチャップ 10.0 緑 赤ワイン 4.0 黄 チリパウダー 0.3 黄 ナツメグ 0.1 黄 自然塩 0.2 黄 洋からし 0.1 黄 オリーブ油 1.0 黄 豆のごまマヨ和え キャベツ 30.0 緑 ほうれん草 ☆ 5.0 緑 大豆 ☆ 8.0 緑 すりごま ☆ 1.0 黄 みりん 2.0 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 レモン果汁 0.7 緑 砂糖 0.7 黄 白みそ 12.0 赤 濃口しょうゆ 6.0 黄 砂糖 0.8 黄 みりん 3.0 黄 酒 1.5 黄 けずり節 3.0 黄 米白絞油 0.5 黄 にんじんポタージュ にんじん ☆ 30.0 緑 玉葱 ☆ 30.0 緑 さつまいも 20.0 黄 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 40.0 赤 ポタージュの素 4.0 黄 オリーブ油 0.6 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 8.0 黄	15 ごはん(M) 牛乳 ごまみそ煮 鶏もも肉 30.0 赤 厚揚げ 30.0 赤 冷凍里芋 40.0 黄 板こんにやく 30.0 緑 にんじん ☆ 15.0 緑 みりん 5.0 緑 土しょうが 1.0 緑 練りごま 1.0 黄 すりごま 2.0 黄 白みそ 12.0 赤 濃口しょうゆ 6.0 黄 砂糖 0.8 黄 みりん 3.0 黄 酒 1.5 黄 けずり節 3.0 黄 米白絞油 0.5 黄 切干大根のハリハリ漬け 切干大根 5.0 緑 刻み昆布 0.5 赤 土しょうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 1.7 黄 みりん 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 米酢 0.5 黄 ネーブル 1/4個 緑	16 牛乳 中華風たきごみごはん 米 60.0 黄 餅米 10.0 黄 豚もも肉 5.0 赤 小松菜 ☆ 30.0 緑 たけのこ水蒸し ☆ 20.0 緑 干しいたけ 1.0 緑 土しょうが 0.1 緑 白ごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 5.5 黄 みりん 1.0 黄 酒 0.5 黄 ごま油 1.0 黄 米白絞油 0.5 黄 ビリカラボーク 豚もも肉 40.0 赤 酒 1.5 黄 自然塩 0.1 黄 小麦粉 7.0 黄 米白絞油 4.0 黄 白ねぎ 5.0 黄 土しょうが 1.0 緑 豆板醤 0.1 黄 濃口しょうゆ 4.0 黄 砂糖 2.0 黄 てんぷん 0.7 黄 チンゲンサイのスープ チンゲンサイ 30.0 緑 にんじん ☆ 5.0 緑 白ねぎ 5.0 緑 緑豆春雨 2.0 黄 きんぴら 0.5 緑 土しょうが 0.5 緑 どんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 3.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 てんぷん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄	17 コッペパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ キャベツ 35.0 緑 玉葱 ☆ 10.0 緑 鶏卵 50.0 赤 パセリ 0.5 緑 米白絞油 0.5 黄 てんぷん 1.0 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 トマトケチャップ 2.5 黄 濃厚ソース 4.5 黄 マカロニサラダ きゅうり ☆ 15.0 緑 ツイストマカロニ 7.5 黄 にんじん ☆ 3.8 緑 マヨネーズ 7.0 黄 レモン果汁 0.8 緑 セロリ 0.5 黄 自然塩 0.4 黄 洋からし 0.2 黄 じゃがいもポタージュ ジャがいも ☆ 40.0 黄 玉葱 ☆ 20.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 35.0 赤 ポタージュの素 5.0 黄 米白絞油 1.0 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 8.0 黄 フルーツヨーグルト 黄桃缶詰 15.0 緑 みかん缶詰 20.0 緑 加糖ヨーグルト 50.0 赤
---	---	---	---	---

20 ごはん(M) 牛乳 豚ばら大根煮 豚ばら肉 35.0 赤 大根 50.0 緑 きねこや 2.0 黄 濃口しょうゆ 5.0 黄 砂糖 3.0 黄 酒 2.0 黄 てんぷん 0.8 黄 ごま油 0.5 黄 だし昆布 0.1 黄 ほうれん草のおひたし ほうれん草 ☆ 40.0 緑 白菜 10.0 緑 にんじん 5.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 春野菜のみそ汁 新キャベツ 20.0 緑 ジャがいも 8.0 黄 にんじん 5.0 緑 さやいんげん 5.0 緑 白みそ ☆ 7.5 赤 赤みそ ☆ 3.0 赤 けずり節 5.0 赤 だし昆布 0.5 赤	21 米粉パン 牛乳 アジのフライ あじ 40.0 赤 白ワイン 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 パン粉 8.0 黄 小麦粉 5.0 黄 米白絞油 4.0 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 ウスターソース 2.0 黄 ごぼうとベーコンの洋風さんぴら ごぼう 20.0 緑 ベーコン ☆ 5.0 赤 さやいんげん 5.0 緑 濃口しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 オリーブ油 0.6 黄 こしょう 0.1 黄 ジュリエンスープ キャベツ ☆ 15.0 緑 玉葱 ☆ 15.0 緑 にんじん ☆ 5.0 緑 セロリ 3.0 緑 パセリ 0.5 緑 どんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 いちごジャム 1個 黄 リンゴミニゼリー 1個 緑	22 すしごはん(M) 牛乳 ひしぎし(具) 味付け 4.0 緑 かりめんじゃこ 5.0 赤 にんじん ☆ 5.0 緑 さやいんげん 2.0 緑 土しょうが 1.0 緑 濃口しょうゆ 1.5 黄 みりん 1.5 黄 砂糖 1.5 黄 酒 0.5 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 1.5 黄 錦糸卵 10.0 赤 なっばの煮びたし 魚すりみボール 15.0 赤 白菜 30.0 緑 小松菜 ☆ 20.0 緑 にんじん ☆ 5.0 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 赤 みりん 1.0 黄 淡口しょうゆ 6.0 黄 てんぷん 1.0 黄 水晶もち 甘夏缶詰 20.0 緑 ミニ水晶 35.0 黄 砂糖 7.0 黄 レモン果汁 0.7 緑	23 ごはん(M) 牛乳 竹輪の天ぷら ちくわ 25.0 赤 小麦粉 5.0 黄 てんぷん 3.0 黄 自然塩 0.2 黄 ベーキングパウダー 0.2 赤 おあさりのり 0.2 赤 米白絞油 4.0 黄 チンゲンサイのじゃこ和え チンゲンサイ 40.0 緑 白菜 10.0 緑 かりめんじゃこ 5.0 赤 土しょうが 0.4 緑 みりん 1.5 黄 淡口しょうゆ 1.0 黄 酒 0.5 黄 煮干しだし 0.1 黄 ごま油 0.5 黄 みそ汁 豆腐 30.0 赤 大根 15.0 緑 にんじん ☆ 5.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 白みそ 7.5 赤 赤みそ ☆ 3.0 赤 けずり節 5.0 赤 だし昆布 0.5 赤 梅ふりかけ 1個 黄	24 コッペパン 牛乳 ピーマンの肉づめ 豚ひき肉 35.0 赤 牛ひき肉 20.0 赤 ピーマン 35.0 緑 玉葱 ☆ 40.0 緑 鶏卵 10.0 赤 パン粉 3.0 黄 小麦粉 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 ナツメグ 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 赤ワイン 2.5 黄 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 8.0 黄 濃厚ソース 2.0 黄 小松菜とソーセージのソテー 小松菜 ☆ 45.0 緑 ボークウィンナー 10.0 赤 米白絞油 0.3 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 ミネストラスープ キャベツ ☆ 20.0 緑 玉葱 ☆ 20.0 緑 カットマト 15.0 緑 にんじん ☆ 10.0 緑 セロリ 5.0 緑 パセリ 0.5 緑 どんこつ 10.0 黄 淡口しょうゆ 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 砂糖 1.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄
--	---	--	---	--

27 ごはん(M) 牛乳 シーフードカレー おさえび 15.0 赤 かのこいか 15.0 赤 玉葱 ☆ 70.0 黄 ジャがいも ☆ 40.0 黄 にんじん ☆ 20.0 緑 土しょうが 0.4 緑 にんにく ☆ 4.0 緑 カレー粉 0.5 黄 りんごピューレ 15.0 緑 トマトピューレ 5.0 緑 フルーンピューレ 2.0 緑 赤ワイン 8.0 黄 小麦粉 5.0 黄 米白絞油 3.0 黄 自然塩 1.5 黄 濃口しょうゆ 1.1 黄 こしょう 0.1 黄 どんこつ 10.0 黄 キャベツとアーモンドのサラダ キャベツ 35.0 緑 にんじん 5.0 緑 アーモンドスライス 7.0 黄 玉葱 ☆ 10.0 緑 菜種サラダ油 3.0 黄 レモン果汁 2.0 黄 淡口しょうゆ 2.5 黄 洋からし 0.1 黄 ももミニゼリー 1個 緑	28 牛乳 なすとベーコンのスパゲティー スパゲッティ 60.0 黄 なす ☆ 20.0 緑 ベーコン 15.0 赤 玉葱 20.0 緑 ピーマン 3.0 緑 にんにく 0.5 緑 パセリ 0.5 緑 カットマト 25.0 緑 トマトケチャップ 10.0 黄 赤ワイン 4.5 黄 チリパウダー 0.3 黄 ナツメグ 0.1 黄 自然塩 0.2 黄 オリーブ油 1.5 黄 きのこのスープ 玉葱 15.0 緑 しめじ 10.0 緑 えのきだけ 10.0 緑 セロリ ☆ 3.0 緑 パセリ 0.5 緑 どんこつ 10.0 黄 自然塩 1.0 黄 淡口しょうゆ 0.5 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 きつまいもの蒸しパン さつまいも(タイタ) 12.5 黄 ホットケーキミックス 10.0 黄 小麦粉 3.0 黄 牛乳 10.0 赤 鶏卵 4.0 赤 ベーキングパウダー 0.2 黄	29 ごはん(M) 牛乳 UFO揚げ 豚ひき肉 20.0 赤 白菜 ☆ 15.0 緑 青ねぎ ☆ 5.0 緑 土しょうが 1.0 緑 濃口しょうゆ 0.7 緑 自然塩 0.1 黄 さやいんげんの皮 10.0 黄 小麦粉 0.4 黄 米白絞油 4.0 黄 ビリカラきゅうり きゅうり ☆ 40.0 緑 白ごま 1.0 黄 濃口しょうゆ 1.5 黄 砂糖 0.5 黄 ごま油 0.3 黄 豆板醤 0.1 黄 自然塩 0.1 黄 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 20.0 赤 干しわかめ 1.0 赤 青ねぎ ☆ 5.0 緑 薄揚げ 5.0 赤 白みそ ☆ 7.5 赤 赤みそ ☆ 5.0 赤 けずり節 3.0 赤 だし昆布 0.5 赤	30 牛乳 えんどう豆ごはん 米 65.0 黄 餅米 5.0 黄 えんどう豆 20.0 緑 みりん 0.5 黄 米白絞油 0.5 黄 チンゲンサイのおかか和え チンゲンサイ 30.0 緑 白菜 ☆ 20.0 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 煮干しだし 0.1 黄 かつおぶし 0.6 赤 サワラのごまヨミ焼き さわら 40.0 赤 青ねぎ ☆ 5.0 緑 白みそ 7.0 赤 マヨネーズ 2.5 黄 すりごま 1.0 黄 練りごま 1.0 黄 酒 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 米白絞油 0.5 黄 けんちん汁 豆腐 20.0 赤 こぼろ 10.0 緑 にんじん ☆ 5.0 緑 突きこんにやく 10.0 緑 干しいたけ 0.5 緑 けずり節 3.0 黄 だし昆布 0.5 黄 淡口しょうゆ 4.0 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.3 黄 てんぷん 2.0 黄 ごま油 0.5 黄 すだちゼリー 1個 緑	31 食パン 牛乳 チキンカツ 鶏もも肉 40.0 赤 白ワイン 2.0 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 小麦粉 8.0 黄 パン粉 15.0 黄 米白絞油 4.0 黄 トマトケチャップ 10.0 黄 濃厚ソース 5.0 黄 キャベツのソテー キャベツ ☆ 35.0 緑 玉葱 ☆ 5.0 緑 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 オリーブ油 0.2 黄 豆と野菜のスープ 玉葱 ☆ 20.0 緑 キャベツ ☆ 15.0 緑 ジャがいも 10.0 黄 にんじん ☆ 5.0 緑 セロリ 3.0 緑 いんげん豆 5.0 黄 パセリ 0.5 緑 どんこつ 10.0 黄 自然塩 1.0 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄
--	--	--	---	---

【栄養三色】 黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をどとのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。