


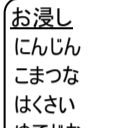




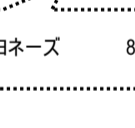















月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	742	700	721	671
	25.6	28.9	21.5	24.3
	23.7	21.9	25.3	16.5
<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> 	<p>生乳 赤</p> <p>オムレツ やさしいりオムレツ 1こ 赤緑 こめあぶら 0.2黄</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぶたにく 20赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 60緑 マッシュルーム 10緑 とりがらスープ 3.2 とんこつスープ 0.8 あかワイン 0.8 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 こめこパウダー 18黄 こんぶパウダー 0.01赤 ケチャップ 2 ウスターソース 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>ぶたにく 10赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 えのきたけ 5緑 とうふ 40赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>お浸し</p> <p>にんじん 4緑 こまつな 5緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.7黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1ぼん赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>わらびもち 1ふくろ 黄</p> <p>チキンサラダ とりフレーク 10赤 にんじん 5緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p> 	<p>生乳 赤</p> <p>鮭の唐揚げ さけ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 6黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>豆腐の味噌汁</p> <p>ぶたにく 10赤 あぶらあげ 3赤 にんじん 5緑 えのきたけ 5緑 とうふ 40赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>お浸し</p> <p>にんじん 4緑 こまつな 5緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.7黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1ぼん赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>わらびもち 1ふくろ 黄</p> <p>お浸し</p> <p>にんじん 4緑 こまつな 5緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.7黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.7</p> <p>春巻き</p> <p>はるまき 1ぼん赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>わらびもち 1ふくろ 黄</p>  	<p>生乳 赤</p> <p>青菜ラーメン</p> <p>ちゅうかめん 80黄 こめサラダあぶら 2黄</p> <p>ぶたにく 20赤 しょうが 0.3緑 なると(にんじん) 5赤 にんじん 10緑 はくさい 25緑 チンゲンサイ 35緑 もやし 25緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>揚げしゅうまい にくしゅうまい 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>中華丼</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぶたにく 35赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 20緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 にら 3緑 キャベツ 50緑 とんこつスープ 0.5 さとう 0.45黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.8黄 ごまあぶら 0.25黄</p> <p>甘夏みかん(缶) 40緑</p>  	
7	8	9	10	11
739	802	758	750	815
28.2	22.0	25.2	31.2	25.7
21.6	29.5	26.0	23.0	21.8
<p>生乳 赤</p> <p>秋刀魚の かば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤 こめあぶら 0.2黄 さとう 2黄 みりん 1 にほんしゆ 0.7 こいくちしょうゆ 3 でんぶん 0.3黄</p> <p>豚じゃが</p> <p>ぶたにく 30赤 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50黄 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 さとう 3.8黄 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 7</p> <p>塩ぼん酢和え</p> <p>えのきたけ 5緑 はくさい 40緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.2黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじる 0.5緑 すだちじる 0.5緑</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ミネストローネ</p> <p>にんにく 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 かきりベーコン 20赤 キャベツ 25緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 7緑 ケチャップ 3 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>ごぼうの ソテーサラダ</p> <p>まぐろフレーク 5赤 ごぼう 15緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.15黄 こいくちしょうゆ 0.7 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄</p>  	<p>生乳 赤</p> <p>チキンカツ チキンカツ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 15緑 しろねぎ 5緑 さとう 1.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく 15赤 にんじん 10緑 もやし 25緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>南瓜の天ぷら</p> <p>かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>肉団子の中華煮</p> <p>しょうが 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 にくだんご(とり) 30赤 チンゲンサイ 35緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>いかキムチ</p> <p>キムチ 15緑 いか 15赤 にほんしゆ 0.2 にら 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>野菜スープ</p> <p>とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 とうがん 40緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤 じゃがいも 30黄 にんじん 5緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p> 	<p>生乳 赤</p> <p>豚カツ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 15緑 しろねぎ 5緑 さとう 1.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく 15赤 にんじん 10緑 もやし 25緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>南瓜の天ぷら</p> <p>かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>肉団子の中華煮</p> <p>しょうが 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 にくだんご(とり) 30赤 チンゲンサイ 35緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>いかキムチ</p> <p>キムチ 15緑 いか 15赤 にほんしゆ 0.2 にら 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>野菜スープ</p> <p>とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 とうがん 40緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤 じゃがいも 30黄 にんじん 5緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>  	<p>生乳 赤</p> <p>青菜ラーメン</p> <p>ちゅうかめん 80黄 こめサラダあぶら 2黄</p> <p>ぶたにく 20赤 しょうが 0.3緑 なると(にんじん) 5赤 にんじん 10緑 はくさい 25緑 チンゲンサイ 35緑 もやし 25緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.03 にほんしゆ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5 ごまあぶら 0.2黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>揚げしゅうまい にくしゅうまい 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>中華丼</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぶたにく 35赤 しょうが 0.2緑 ほししいたけ 0.5緑 もやし 20緑 にんじん 15緑 たまねぎ 30緑 にら 3緑 キャベツ 50緑 とんこつスープ 0.5 さとう 0.45黄 しお 0.4 こしょう 0.03 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 6 でんぶん 1.8黄 ごまあぶら 0.25黄</p> <p>甘夏みかん(缶) 40緑</p>  	
14	15	16	17	18
797	700	771	793	786
32.0	25.3	28.8	26.4	25.1
30.5	20.2	26.6	24.9	26.7
<p>生乳 赤</p> <p>鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄</p> <p>親子丼</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>とりにく 20赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 たまねぎ 40緑 たまご 50赤 みつば 5緑 けずりぶし 1 さとう 4黄 みりん 0.9 にほんしゆ 1 でんぶん 1.5黄 こいくちしょうゆ 9.5</p> <p>胡瓜のピリ辛和え</p> <p>きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 しょうが 0.2緑 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.15黄 いちみつとうがらし 0.01</p> <p>鶏肉と野菜の煮物</p> <p>とりにく 25赤 ごぼう 10緑 にんじん 10緑 とうがん 65緑 ひらてん 10赤 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1.2 さとう 2.8黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 6.5</p> <p>こんにやく寒天の サラダ</p> <p>こんにやくかんてん 0.2赤 はくさい 15緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>とんかつ!</p>  	<p>生乳 赤</p> <p>豚カツ とんかつ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 15緑 しろねぎ 5緑 さとう 1.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく 15赤 にんじん 10緑 もやし 25緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>南瓜の天ぷら</p> <p>かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>肉団子の中華煮</p> <p>しょうが 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 にくだんご(とり) 30赤 チンゲンサイ 35緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>いかキムチ</p> <p>キムチ 15緑 いか 15赤 にほんしゆ 0.2 にら 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>野菜スープ</p> <p>とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 とうがん 40緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤 じゃがいも 30黄 にんじん 5緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>  	<p>生乳 赤</p> <p>鶏肉の唐揚げ とりにく 60赤 こしょう 0.01 にんにく 0.1緑 こいくちしょうゆ 3 しお 0.2 さとう 1黄 みりん 1 でんぶん 10黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 15緑 しろねぎ 5緑 さとう 1.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく 15赤 にんじん 10緑 もやし 25緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>南瓜の天ぷら</p> <p>かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>肉団子の中華煮</p> <p>しょうが 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 にくだんご(とり) 30赤 チンゲンサイ 35緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>いかキムチ</p> <p>キムチ 15緑 いか 15赤 にほんしゆ 0.2 にら 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>野菜スープ</p> <p>とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 とうがん 40緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤 じゃがいも 30黄 にんじん 5緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>  	<p>生乳 赤</p> <p>さつまいもの天ぷら さつまいも 40黄 しお 0.5 こんぶパウダー 0.01赤 こむぎこ 8黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>ぎゅうにく 40赤 しょうが 0.3緑 たまねぎ 15緑 しろねぎ 5緑 さとう 1.5黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 3</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく 15赤 にんじん 10緑 もやし 25緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>南瓜の天ぷら</p> <p>かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>肉団子の中華煮</p> <p>しょうが 0.1緑 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 10緑 たまねぎ 25緑 にくだんご(とり) 30赤 チンゲンサイ 35緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 8 しお 0.3 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>いかキムチ</p> <p>キムチ 15緑 いか 15赤 にほんしゆ 0.2 にら 5緑 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>野菜スープ</p> <p>とりにく 15赤 ほししいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 とうがん 40緑 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 にほんしゆ 0.5</p> <p>ツナポテトサラダ</p> <p>まぐろフレーク 10赤 じゃがいも 30黄 にんじん 5緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズ 8黄</p>  	<p>生乳 赤</p> <p>白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 こめ 90黄</p> <p>かつおふりかけ 1こ 赤</p> <p>ぎざみたまご 7赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p>スープ煮</p> <p>とりにく 10赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 にんじん 20緑 じゃがいも 40黄 キャベツ 40緑 さやいんげん 5緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.3 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 0.6</p> <p>コロコロサラダ</p> <p>かきりハム 5赤 きゅうり 30緑 だいこん 10緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p> 

月 21	火 22	水 23	木 24	金 25																																										
敬老の日	秋分の日	鶏肉の照り焼き	小松菜のソテー	体育大会																																										
		<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td><td>718</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>90黄</td><td>29.5</td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>21.6</td></tr> </table>	生乳	赤	718	ご飯	90黄	29.5	こめ		21.6	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td><td>722</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>90黄</td><td>22.1</td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>15.6</td></tr> </table>	生乳	赤	722	ご飯	90黄	22.1	こめ		15.6																									
生乳	赤	718																																												
ご飯	90黄	29.5																																												
こめ		21.6																																												
生乳	赤	722																																												
ご飯	90黄	22.1																																												
こめ		15.6																																												
		<table border="1"> <tr><td>鶏肉の照り焼き</td><td>70赤</td></tr> <tr><td>とりにく</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.2黄</td></tr> <tr><td>こめあぶら</td><td>20緑</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10緑</td></tr> <tr><td>しろねぎ</td><td>4.5黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>にほんしゆ</td><td>9</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>0.3黄</td></tr> <tr><td>でんぷん</td><td></td></tr> </table>	鶏肉の照り焼き	70赤	とりにく	0.3	しお	0.01	こしょう	0.2黄	こめあぶら	20緑	たまねぎ	10緑	しろねぎ	4.5黄	さとう	3	みりん	1	にほんしゆ	9	こいくちしょうゆ	0.3黄	でんぷん		<table border="1"> <tr><td>小松菜のソテー</td><td>5赤</td></tr> <tr><td>まぐろフレーク</td><td>3緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>30緑</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ゆでじお</td><td>0.2黄</td></tr> <tr><td>こめサラダあぶら</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td></td></tr> </table>	小松菜のソテー	5赤	まぐろフレーク	3緑	にんじん	30緑	こまつな	0.1	ゆでじお	0.2黄	こめサラダあぶら	0.3	しお	0.01	こしょう	0.5	うすくちしょうゆ		
鶏肉の照り焼き	70赤																																													
とりにく	0.3																																													
しお	0.01																																													
こしょう	0.2黄																																													
こめあぶら	20緑																																													
たまねぎ	10緑																																													
しろねぎ	4.5黄																																													
さとう	3																																													
みりん	1																																													
にほんしゆ	9																																													
こいくちしょうゆ	0.3黄																																													
でんぷん																																														
小松菜のソテー	5赤																																													
まぐろフレーク	3緑																																													
にんじん	30緑																																													
こまつな	0.1																																													
ゆでじお	0.2黄																																													
こめサラダあぶら	0.3																																													
しお	0.01																																													
こしょう	0.5																																													
うすくちしょうゆ																																														
		<table border="1"> <tr><td>赤だし</td><td>30赤</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>5赤</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>15緑</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>10緑</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5緑</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>1</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>10赤</td></tr> <tr><td>あかみそ</td><td>4赤</td></tr> <tr><td>はっちょうみそ</td><td></td></tr> </table>	赤だし	30赤	豆腐	5赤	あぶらあげ	15緑	だいこん	10緑	えのきたけ	5緑	あおねぎ	1	だしこんぶ	2	けずりぶし	10赤	あかみそ	4赤	はっちょうみそ		<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td><td>718</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>90黄</td><td>23.9</td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>24.1</td></tr> </table>	生乳	赤	718	ご飯	90黄	23.9	こめ		24.1														
赤だし	30赤																																													
豆腐	5赤																																													
あぶらあげ	15緑																																													
だいこん	10緑																																													
えのきたけ	5緑																																													
あおねぎ	1																																													
だしこんぶ	2																																													
けずりぶし	10赤																																													
あかみそ	4赤																																													
はっちょうみそ																																														
生乳	赤	718																																												
ご飯	90黄	23.9																																												
こめ		24.1																																												
		<table border="1"> <tr><td>ごま和え</td><td>4緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20緑</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>20緑</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>20緑</td></tr> <tr><td>ゆでじお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こんぶパウダー</td><td>0.01赤</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.6黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>しろごま</td><td>0.4黄</td></tr> </table>	ごま和え	4緑	にんじん	20緑	はくさい	20緑	チンゲンサイ	20緑	ゆでじお	0.1	こんぶパウダー	0.01赤	さとう	0.6黄	みりん	0.4	うすくちしょうゆ	2.2	しろごま	0.4黄	<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td><td>773</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>90黄</td><td>25.9</td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>20.4</td></tr> </table>	生乳	赤	773	ご飯	90黄	25.9	こめ		20.4														
ごま和え	4緑																																													
にんじん	20緑																																													
はくさい	20緑																																													
チンゲンサイ	20緑																																													
ゆでじお	0.1																																													
こんぶパウダー	0.01赤																																													
さとう	0.6黄																																													
みりん	0.4																																													
うすくちしょうゆ	2.2																																													
しろごま	0.4黄																																													
生乳	赤	773																																												
ご飯	90黄	25.9																																												
こめ		20.4																																												

28	29	30
713	718	773
26.7	23.9	25.9
19.7	24.1	20.4
生乳 赤	生乳 赤	生乳 赤
揚げ餃子	太刀魚の唐揚げ	あおさの味噌汁
ぎょうざ 2こ 赤黄	ソフトたちうお1きれ 赤	あおさ 1赤
あげあぶら(こめ) 黄	でんぷん 6黄	にんじん 15緑
こめ 90黄	あげあぶら(こめ) 黄	だいこん 25緑
		もずく 4赤
韓国風すき焼き	河内のっぺ	あおねぎ 5緑
ぶたにく 25赤	とりにく 20赤	だしこんぶ 1
にんにく 0.1緑	にんじん 10緑	けずりぶし 2
しょうが 0.2緑	つきこんにやく 10	あかみそ 11赤
えのきたけ 7緑	あぶらあげ 3赤	しろみそ 3赤
にんじん 15緑	だいこん 30緑	紅芋コロッケ
キムチ 20緑	さといも 25黄	べにこもコロッケ
たまねぎ 20緑	あおねぎ 5緑	(こめ) 黄
にら 5緑	だしこんぶ 1	あげあぶら(こめ) 黄
はくさい 20緑	けずりぶし 2	
りんごピューレ 3.5緑	しお 0.4	
さとう 3.5黄	みりん 0.5	
こいくちしょうゆ 8	うすくちしょうゆ 4.2	
とうふ 60赤	でんぷん 0.7黄	沖縄献立
ピーフンの炒め物	柚子和え	
とりにく 10赤	はくさい 30緑	
にんじん 4緑	チンゲンサイ 10緑	
ピーフン 4黄	ゆでじお 0.1	
チンゲンサイ 25緑	こんぶパウダー 0.01赤	
ゆでじお 0.1	さとう 0.6黄	
しお 0.4	みりん 0.4	
こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 2.2	
みりん 0.4	ゆずじる 0.8緑	
うすくちしょうゆ 1.5		
こめサラダあぶら0.2黄		

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

9月 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和2年9月1日

2学期が始まり一週間が過ぎましたが、まだまだ暑い日が続きます。心も体も疲れやすく、ストレスがたまったりして、体調をくずす人もいます。いっぱい食べて、いっぱい勉強して、元気に学校生活を送りましょう！

体育大会のシーズンです!!

厳しい暑さの中、運動を長い時間続けていると、体力の消耗が激しくなり、十分に力を発揮することができません。また熱中症にもなりやすく大変危険です。運動をした分、しっかり水分や食事をとって、体に栄養を補給してくださいね！

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	746	14.0	27.9	3.02	299	90	3.5	239	0.41	0.49	26	3.4

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%