日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	# 全事の日の	— Pa+ı ⊢.		<u> </u>	10人	緑の食品		開進第一小学校 栄 養 量		
	### 2016 0 1 2019 所たく	実施日	-	献 立 名	赤の食品	黄色の食品 体を動かす勢やカになる		I\$#\$*-	たんぱく質	脂質□塩
3	### おからのもの かだいではてく チーズ とりにく かっかい かい か		麦边			こめ おおむぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん			(%) (9
### 8月 1979	# MACK C 20 あ きゅうにゅう ウェーブンタグ	3 火	パーソフラヤ	インパン 飲用牛乳 ザニア風グラタン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ	609	18.7	果物類
	19人5の人体 本売の付	1 水	四川	川豆腐丼 飲用牛乳 雨サラダ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しろごま はるさめ	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	584	16.8	海藻类
6 全 NSTRON FOR TANL— 関門性名 カーザープリック カー・ボーク・サーブリック カー・ボーク・サーブリー 大き ロック とりにく クリーム カー・ボーク・カー・スト カー・スト	### 8 まかにゅう とりにく シンズボの チーズ さい からい からい さい からい からい さい からい さい からい さい からい もい さい からい からい さい からい からい さい からい もい さい からい からい からい からい からい からい からい からい からい から	5 木						610	20.9	00 0 豆類
10 水 製作性、きつま字のワーム表 でうにゅう とりにく クリーム いんがんまか。 きつまいも あぶら こむぎご またり でんしん たまねぎ マッシュルーム しめじ かんじょうり でんり さっちゅう とりにく クラル かんじゅうり でんり さっちゅう とりにく グラル かんじゅうり でんり さっちゅう とりにく クラル かんじゅうり でんり かん しゅう かんじゅうり でんり かん ほし おおひま パター あぶら プリンピース キャベツ きゅうり コーン こまれ 野野チップス だいず から いかのカリンと一系 キャベツ きゅうり しゃかいも こまな話 から パンこ さとう しょうが れいよ にんしん ごぼう こしばん 数件年 おり いかのカリントつ脚げ きゅうにゅう さかう みそ チーズ とうにく とうか あぶら さいり みぶら マース かんしゅう こまな話 でんぶん かぶら さとう しょうが パセリ にんしん きゅうり にんしん むぎ こまん 数 のまま から から オース アース とう かん あぶら さとう たまが でんぶん かぶら さとう かん ないのカリントつ脚げ きゅうにゅう さから みそ チーズ とう かん あぶら さとう たまが でんぶん かぶら さとう たまが パセリ にんしん きゅうり にんしん むき こまかが 大きり からたま計 きゅうにゅう さから みそ チーズ とう かん みがら さとう たまが パセリ にんしん きゅうり かん たん から さとう かん たいこん きゅうり かん たん から さとう かん たいこん こまつな なまがり からたま計 から とりにく あから から チーズ とう かん あぶら さとう たまがら ごかん ひし しょうが パセリ にんしん きゅうり かん たん はっかい たいこん きゅう かん たん から さとう かん から さとう たまが パセリ にんしん きゅうり かん たん きゅう かん たいこん まねぎ レモン なめ たいこん こまつな なまがら きとう かん たいこん なまのまたけ パセリ かん 大き から きゅう かん から さとう かん たいこん ない きゅう かん たいこん ない カル カル から さとう から から くろご まいがっ もとう から から くろご まいがっ もとう から から くろご まいがっ もとう から から くろご まいがっ たいこん にない から セーン とし かん たいこん から セーン とし かん かん から しき から る あら しゃかい も じゅうかん かんら しゃかい もとう から カース・アンファンサイン かん アン・アンタース から しゃかい もとう から から から カース・アン・アンタース から	### 2011年20	5 金	?				にんじん かぼちゃ れんこん しめじ	608	15.3	卵類
11 x	####################################	0 火	飲料	用牛乳 さつま芋のクリーム煮		さつまいも あぶら こむぎこ		597	13.9	魚介
12 本 野菜テップス	### だいず にゅういか ぶたにくとりにく こめ おおりぎ たいぶん あぶら さとう しょうが ちやし きゅうり にんしん ねぎ こまつな まゅうじゅう さわら みそ チーズ とうふ こめ おおりぎ てんぶん あぶら さとう しょうが にんしん ほうしいたけ キャベツ たまねぎ にそう なめ おおりぎ あぶら さとう しょうが にんしん ほうしいたけ キャベツ こうか おましぎ あぶら さとう かずまな にんしん にら ものり とりにく チャズ かたにく あっかり とりにく チャズ かたにく カッカ おおりぎ あぶら さとう しろごま こんしん なまカリーム きゅうじゅう わかめ かまら しゅうびょ かき とう しんじん なまカリーム ちゃトピューレ きゅうり かたにく なまカリーム きゅうにゅう わかめ かまら しゃがいも しろすりごま しゃがいも しろすりごま しゃがいも しろすりごま しゃがいも こうが たんじん どもりしゅう かん なが しゃがいも さとう から おおりぎ あぶら ととう しろごま しゃがいも しろすりごま こんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり かん かん ひん から こめ おおりぎ あぶら さとう しろごま しゃがいも しろすりごま こんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり かん かん ひん から こから から しろ ひき こびき こがら ひら こびき こかがいも さとう しろごま しゃがいも しろすりごま こかがいた ごもり から ひき こびき こがら しろり カッケース かん りんごり カッケース かん りんごり カッケース かん りんごり カッケース ちゅうにゅう から から しろごま こっかいも きとう しろごま こく カッチ しんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり から から ひら こびき こかがいも さとう しんごか たんじん ピーツー きゅうり りんごかん りんごり ユース ひきゅうじゅう から ひら ひら こむき こんじん かい りんごう カッチンガーム レー・マン カッケーズ たまなぎ マッシュルーム にんしん カーン アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	1 水	(グリンピース キャベツ きゅうり コーン	615	16.1	種実
3 全 しいかのカリントの側が	## ころかにをしていた。 この あぶら さとう たまが パセリ にんじん きゅうの まつか たまつか でんぷん こまっか パセリ にんじん きゅうの まつか かった この あぶら さとう たまな きゅうにゅう かんてん こまつか たいてん こまつか かった この あぶら さとう たまな きゅうにゅう かんてん こまつか この おおむぎ あぶら さとう しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ とって セロリー しめじ えのまたけ パセリ らいと えのまたけ パセリ うとん あぶら さとう カインシジュース にんじん ほうれんそう しめじ オレンジジュース にんじん ほうれんそう しめじ オレンジジュース にんじく キャベツ たまねぎ にんじん にら おまむぎ あぶら さとう しろごま トック てんぷん にんじん たまねぎ ほししいだけ ゼロリー おって とうぶ こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま ころ しゃがいも パミセリ ピーマン かんこん マッシュルーム トマトビューレ きょう リーカば からにゅう たいず みそ こめ おおむぎ あぶら きとう しろごま にんじん ピーマン キムチ だいこん ごぼう ねぎ かき カーション キャベッカ しょうが にんじく さつか ゼロリー きゅうり キャベッカ かまな かったい もしろすりごま じゃがいも しろすりごま にんじん ピーマン キムチ だいこん ごぼう ねぎ かき カーシ マッシガン かったい ひょうが たいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だ	2 木					たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	597	16.1	小魚
16 月	##1	3 金	こしか	かのカリントウ揚げ				615	19.8	乳类
7 火	2	6 月	鰆	のマヨネーズ焼き	ぎゅうにゅう さわら みそ チーズ とうふ		たまねぎ レモン なめこ だいこん こまつな	570	19.1	② ② ② ② ② ② ② ② ② ③ ② ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③ ③
19 大学学 夕焼けゼリー さけ ぎゅうにゅう かんてん さつまいも さとう みずあめ くろごま オレンジジュース 7 7 7 7 7 7 7 7 7	さけきゅうにゅう かんてん さっまいも さとう みずあめ くろごま オレンジジュース 704 14.5 が	7 火	豚	肉と厚揚げの味噌炒め		こめ あぶら さとう		648	19.3	魚介
ターズタッカルビニラ朝スープ たまご とうふ トック でんぶん にんにく キャヘツ たまねぎ にんじん にち 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おおむぎ あぶら ごとう では、	8 水	(さけ ぎゅうにゅう かんてん			704	14.5	小魚
### 25 UP がいも バミセリスープ	スープ ベーコン さとう じゃがいも バミセリ ビーマン 673 16.2 東 16.2 16.2 16.2 17.4 東 16.2 17.4 17.4 17.5 2.5 2.5 17.2 17.4 東 16.5 17.2 17.4 東 16.5 17.5 2.5 2.5 17.2 17.4 東 16.5 17.5 2.5 2.5 17.2 17.4 東 16.5 17.5 2.5 2.5 17.2 17.4 東 16.5 17.5 17.5 17.5 17.5 17.5 17.5 17.5 17	9 木					にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら	632	18.2	a
1	## ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう わかめ さとう しろごま にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン にんじん ピーマン キムチ だいこん ごぼう ねぎ かき にんじん ピーマン キムチ だいこん ごぼう ねぎ かき しょうが にんにく さやいんげん コーン たまねぎ ねぎ にんしん セロリー きゅうり 584 14.5 りんごかん りんごかん りんごシュース ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう しんごが たいこん だいこんのは にんじん アロリー きゅうり りんごかん りんごシュース とり この おおむぎ あぶら さとう でんぷん たけのこ ねぎ こまつな たけのこ ねぎ こまつな にんじん コーン とまねぎ なっちにゅう まぐろ とりにく チーズ たまご こめ おおむぎ あぶら パター さとう パンこ じゃがいも ことう パンこ じゃがいも にんじん パセリ もやし キャベツ コーン でんじん ブラグ パレメザンチーズ あぶらあげ だいず みそ しょうば たいこん だいけのし キャベツ コーン りんごま ない しゃっか にんじん パヤリ もやし キャベツ コーン しろごま さとう かばちゃ ねぎ こまつな にんじん パヤリ もやし キャベツ コーン しろごま さとう りんごかん セロリー にんじん にんじん たんじん パヤリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな にんじん パヤリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな にんじん パヤリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな ちゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず みそ しょくパン パター グラニューとう さとう ちんごかん セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 685 133 133 133 133 133 133 133 133 133 13	0 金	?					673	16.2	果物
2.4 火	# 中乳 の (柿1/4) ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ こめ おおむぎ あぶら さとう しろごま セムチ だいこん ごぼう ねぎ かき にっかいれてん ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり りんごかん りんごシュース にゅう もうかさめ ぶたにく とうふ こめ しろごま あぶら さとう でんぶん たけのこ ねぎ こまつな にんじん コーン とりにく チーズ たまご こめ おおむぎ あぶら パター さとう パンこ じゃがいも たけっこん だいこんのは にんじん コーン とりにく チーズ たまご こめ おおむぎ あぶら ごむぎこ にんじん パセリ もやし たんじん コーン じんにく ごまつな だいこんのは にんじん ごわぎこ にんじん パセリ もやし キャベツ コーン かぼちゃ ねぎ こまつな にんじん パヤリ もやし キャベツ コーン かぼちゃ ねぎ こまつな にんじん パイセリ もやし キャベツ コーン かぼちゃ ねぎ こまつな にんじん パイセリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな にんじん パヤリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな にんじん パセリ もとう かばちゃ ねぎ こまつな りんごかん セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 685 13.3	3 月			ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう わかめ		にんじん マッシュルーム トマトピューレ	617	11.8	② Ø (
水 飲用牛乳 ポテトサラダ 秋のりんごゼリー だまごはん 飲用牛乳 だまごはん 飲用牛乳 かまぼこ こめ しろごま あぶら ごゃがいも さとう でんぶん だいこんのは にんじん だいこんのは にんじん たけのこ ねぎ こまつな たまねぎ ねぎ にんじん ゼロリー きゅうり りんごかん りんごジュース こめ しろごま あぶら さとう でんぶん たけのこ ねぎ こまつな たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン さりアンスープ こめ おおむぎ あぶら バター さとう パンこ じゃがいも こんにく こまつな これの 飲用牛乳 ですのにく チーズ たまご こめ おおむぎ あぶら こむぎこ こんにく こまつな こんにく こまつな これの 飲用牛乳 ししゃもオランダ揚げ コーンともやしのサラダ だゅうにゅう ししゃも たまご パルメザンチーズ あぶらあげ だいず みそ ころごま さとう いまちゃ ねぎ こまつな こんじん パセリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな こんじん パセリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな ころごま さとう いまちゃ ねぎ こまつな こんじん パセリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな ころごま さとう いまちゃ ねぎ こまつな こんじん パセリ もやし キャベツ コーン かばちゃ ねぎ こまつな ころごま さとう こんじん パセリ もやし キャベツ コーシ かばちゃ ねぎ こまつな こまつな これにしてんじん パセリ もやし キャベツ コーシ かばちゃ ねぎ こまつな これにしてんじん パセリー・	大一コン ぶたひきにく ぎゅうにゅう みそ こんぶ かんてん ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり りんごかん りんごジュース 14.5 小が	4 火	<i>'</i>		ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ		キムチ だいこん ごぼう	604	16.2	海藻
A	# 大けのこ ねぎ こまつな	5 水	飲料	用牛乳 ポテトサラダ		ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ ねぎ にんじん セロリー きゅうり	584	14.5	小魚
27 金 ツナドレサラダ イタリアンスープ とりにく チーズ たまご こめ おおむぎ あぶら バター さとう バンこ じゃがいも にんにく こまつな にんじん が用生乳 ししゃもオランダ揚げ ごゅうにゅう ししゃも たまご こめ おおむぎ あぶら こむぎこ にんじん パセリ もやし キャベツ コーン かぼちゃ ねぎ こまつな しろごま さとう	ペーコン えび きゅうにゅう まぐろ とりにく チーズ たまご こめ おおむき あぶら バター さとう バンこ じゃがいも ピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし 17.4 果	6 木	魚	の竜田揚げ 大根の浅漬け				585	18.2	全 集
50 月 ししゃもオランダ揚げ ぎゅうにゅう ししゃも たまご こめ おおむぎ あぶら こむぎこ にんじん パセリ もやし キャベツ コーン しろごま さとう しろごま さとう にんじん パセリ もやし キャベツ コーン かぼちゃ ねぎ こまつな	パルメザンチーズ あぶらあげ だいず みそ	7 金	ションファイク:	ナドレサラダ タリアンスープ			ピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし	572	17.4	果物
	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず しょくハン ハター クラニューとう さとう たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 685 13.3 13.3 13.3 13.3 13.3 13.3 13.3 13.	0 月	J U	しゃもオランダ揚げ ーンともやしのサラダ				590	17.2	きのこ
31 火 ポークビーンズ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず しょくハン ハター クラニューとう ぎとう たまねぎ マッシュルーム トマトビューレ 6	I	1 火	パ-	ークビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず		たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ	685	13.3	乳类

エネルギー 脂質 食塩相当量 カルシウム ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 たんぱく質 マグネシウム 鉄 月 (ugRAE) (%) (mg) (mg) (mg) (mg) (mg) 32.7 225 0.39