

11月16日(木)		607kcal 26.7g		11月17日(金)		557kcal 23.8g		11月20日(月)		604kcal 21.6g		11月21日(火)		665kcal 23.8g		11月22日(水)		617kcal 27.5g		11月24日(金)		606kcal 30.4g					
ぎゅうにゅう ごはん あじのかばやき キャベツのあさづけ だいきんのすましじる		ぎゅうにゅう ごはん とりごもくきんびら はなちゃんのみそしる		ぎゅうにゅう ごはん しっぽうどうふ こまつなとコーンのかわりあえ		ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらチキンカレー フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう ごはん にくみそなっとう たまきのり ぶたのっぺいじる		ぎゅうにゅう ごはん さわらのみそだれ ほうれんそうとキャベツのごまあえ えのきわかめのすましじる																	
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)				
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本				
黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0	黄 米	80.0				
赤 あじ(60g)	1切	赤 とり肉	30.0	赤 高野豆腐	7.0	赤 大麦	5.0	赤 ひきわり納豆	15.0	赤 さわら(60g)	1切	赤 牛ミンチ	25.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0	赤 カットわかめ(乾)	0.5	赤 カットわかめ(乾)	0.5	赤 たまねぎ	21.0				
黄 片栗粉	6.0	赤 さつま揚げ	10.0	黄 三温糖	1.5	赤 とり肉	40.0	赤 牛ミンチ	25.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0	赤 信州みそ	4.0		
黄 米油	6.0	赤 つきこんにやく	20.0	黄 うすろしやうゆ	2.0	赤 塩	0.1	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0	赤 たまねぎ	27.0		
黄 上白糖	2.5	緑 にんじん	16.0	黄 削り節	1.0	赤 ごしやう	0.03	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0	赤 葉ネギ	5.0		
黄 みりん	1.0	緑 ごぼう	31.0	黄 水	15.0	赤 たまねぎ	88.0	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3	赤 しょうが	0.3		
黄 こいしやうゆ	6.0	黄 三温糖	2.0	黄 片栗粉	6.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0	赤 にんにく	25.0		
黄 酒	2.0	黄 こいしやうゆ	5.0	黄 米油	6.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0	赤 じゃがいも(精華町産)	44.0
緑 キャベツ	26.0	赤 みりん	1.0	赤 とり肉	15.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0	赤 にんにく	11.0		
緑 にんじん	6.0	赤 一味唐辛子	0.01	緑 にんじん	11.0	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6	赤 しょうが	0.6		
緑 ゆかり	0.2	赤 酒	1.0	緑 たまねぎ	27.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0	黄 オリーブオイル	1.0		
赤 塩	0.1	赤 豆腐	20.0	緑 たけのこ(水煮)	10.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0	黄 米粉	5.0		
緑 だいきん	21.0	赤 たまねぎ	27.0	緑 しいたけ	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0	赤 カレー粉	4.0		
緑 にんじん	8.0	緑 にんじん	8.0	緑 さやいんげん	3.5	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0	赤 ケチャップ	5.0		
緑 たまねぎ	22.0	赤 葉ネギ	4.0	黄 三温糖	1.5	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3	赤 塩	0.3		
緑 しいたけ	4.0	赤 カットわかめ(乾)	0.5	黄 うすろしやうゆ	2.5	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01	赤 ターメリック	0.01		
緑 えのきたけ	6.0	赤 信州みそ	8.0	黄 うすろしやうゆ	1.5	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0	赤 ココナッツミルク	3.0		
緑 葉ネギ	4.0	赤 削り節	1.0	黄 水	25.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0	赤 ウスターソース	2.0		
緑 うすろしやうゆ	3.0	赤 こんぶ	0.5	緑 こまつな	26.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0	赤 トンカツソース	3.0		
緑 みりん	0.5	赤 水	100.0	緑 にんじん	11.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0	赤 こいしやうゆ	3.0		
赤 塩	0.1	赤 水	100.0	緑 ホールコーン	10.0	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5		
赤 削り節	1.0	赤 こんぶ	0.5	黄 うすろしやうゆ	2.5	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0	赤 スープベースチキン	10.0		
赤 こんぶ	0.5	赤 水	100.0	黄 上白糖	0.9	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0	赤 チャツネ	2.0		
赤 水	100.0	赤 水	100.0	黄 上白糖	0.9	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0	赤 水	40.0		

食育の日
～おはなし給食～
「はなちゃんのみそ汁」より



削り節とこんぶでとった
“おだし”を使ったみそ汁です。

和食の日献立

汁物とおかず二品を
組み合わせました
「一汁二菜」が登場します!

11月27日(月)		635kcal 24.7g		11月28日(火)		603kcal 26.8g		11月29日(水)		602kcal 31.1g		11月30日(木)		629kcal 28.4g	
ぎゅうにゅう ミルクパン マカロニのクリームに ハムサラダ		ぎゅうにゅう ごはん さといものそばろに ぶたじる		ぎゅうにゅう しよくパン まぐろのアングレース やさいたっぶりコンソメスープ		ぎゅうにゅう ごはん おやこどんぶりのぐ みずなときりばしだいきんのはりはりつけ									
食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本	赤 牛乳 飲用	1本
黄 ミルクパン(60g)	1個	黄 米	80.0	黄 食パン(80g)	1枚	黄 米	80.0	黄 食パン(80g)	1枚	黄 米	80.0	黄 食パン(80g)	1枚	黄 米	80.0
黄 マカロニ(フジリ)	10.0	黄 さといも(精華町産)	80.0	赤 まぐろ	60.0	黄 たまご	45.0	黄 たまご	45.0	黄 たまご	45.0	黄 たまご	45.0	黄 たまご	45.0
赤 とり肉	15.0	緑 しょうが	1.1	赤 しょうが	1.1	黄 片栗粉	1.0	黄 片栗粉	1.0	黄 片栗粉	1.0	黄 片栗粉	1.0	黄 片栗粉	1.0
赤 ベーコン	3.0	赤 とりミンチ	30.0	赤 酒	2.0	赤 とり肉	30.0	赤 とり肉	30.0	赤 とり肉	30.0	赤 とり肉	30.0	赤 とり肉	30.0
赤 ショルダーベーコン	3.0	緑 にんじん	11.0	黄 片栗粉	10.0	赤 にんにく	16.0	赤 にんにく	16.0	赤 にんにく	16.0	赤 にんにく	16.0	赤 にんにく	16.0
黄 じゃがいも	22.0	赤 酒	1.0	黄 米油	8.0	緑 たまねぎ	77.0	緑 たまねぎ	77.0	緑 たまねぎ	77.0	緑 たまねぎ	77.0	緑 たまねぎ	77.0
緑 にんじん	16.0	黄 三温糖	2.0	赤 ケチャップ	9.5	緑 しいたけ	4.0	緑 しいたけ	4.0	緑 しいたけ	4.0	緑 しいたけ	4.0	緑 しいたけ	4.0
緑 たまねぎ	55.0	黄 こいしやうゆ	3.0	赤 トンカツソース	1.0	緑 葉ネギ	4.0	緑 葉ネギ	4.0	緑 葉ネギ	4.0	緑 葉ネギ	4.0	緑 葉ネギ	4.0
緑 パセリ	0.7	赤 削り節	2.0	赤 赤ワイン	0.5	黄 三温糖	1.0	黄 三温糖	1.0	黄 三温糖	1.0	黄 三温糖	1.0	黄 三温糖	1.0
黄 パター	4.0	緑 さやいんげん	5.0	黄 上白糖	2.0	赤 うすろしやうゆ	5.0	赤 うすろしやうゆ	5.0	赤 うすろしやうゆ	5.0	赤 うすろしやうゆ	5.0	赤 うすろしやうゆ	5.0
黄 小麦粉	4.0	赤 ぶた肉	15.0	赤 ぶた肉	15.0	赤 酒	1.0	赤 酒	1.0	赤 酒	1.0	赤 酒	1.0	赤 酒	1.0
赤 生クリーム	3.0	赤 だいきん	28.0	緑 パセリ	0.5	赤 湯揚げ	8.0	赤 湯揚げ	8.0	赤 湯揚げ	8.0	赤 湯揚げ	8.0	赤 湯揚げ	8.0
赤 牛乳	20.0	緑 ごぼう	8.0	黄 春雨	5.0	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5	赤 上白糖	0.5
赤 白ワイン	0.5	赤 にんじん	11.0	赤 スープベースチキン	5.0	赤 うすろしやうゆ	0.8	赤 うすろしやうゆ	0.8	赤 うすろしやうゆ	0.8	赤 うすろしやうゆ	0.8	赤 うすろしやうゆ	0.8
赤 塩	0.5	赤 板こんにやく	10.0	赤 うすろしやうゆ	2.0	赤 切り干し大根	5.0	赤 切り干し大根	5.0	赤 切り干し大根	5.0	赤 切り干し大根	5.0	赤 切り干し大根	5.0
赤 ごしやう	0.01	赤 葉ネギ	4.0	赤 塩	0.3	赤 水菜	11.0	赤 水菜	11.0	赤 水菜	11.0	赤 水菜	11.0	赤 水菜	11.0
赤 スープベースチキン	5.0	赤 信州みそ	8.0	赤 こしやう	0.03	赤 上白糖	1.0	赤 上白糖	1.0	赤 上白糖	1.0	赤 上白糖	1.0	赤 上白糖	1.0
赤 水	60.0	赤 削り節	2.0	赤 水	100.0	赤 うすろしやうゆ	2.0	赤 うすろしやうゆ	2.0	赤 うすろしやうゆ	2.0	赤 うすろしやうゆ	2.0	赤 うすろしやうゆ	2.0
赤 ビツコロハム	10.0	赤 水	100.0												
赤 キャベツ(精華町産)	33.0														
赤 たまねぎ	11.0														
赤 塩	0.3														
赤 こしやう	0.03														
赤 上白糖	0.5														
赤 オリーブオイル	0.5														

たべもの三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる



緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをどとのえる

