

カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。 カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。 かむくん かきかき献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

								じく	-							
○月○日(△)	エネルギー(kca たんぱく質(g		~~	$\overline{}$		2月1日(木)	760kcal 268.6q		2月2日(金)	555kcal 25.4q		2月5日(月)	543kcal 21.0q		2月6日(火)	636kcal
	7	たべもの	の三色分に	, >	V	ゅうにゅう まん	, ,		oうにゅう ききずし(ごはん・マヨ・	#= <i>a</i> *)		かうにゅう			ゅうにゅう * つ ろ つご + /	
こんだて	() >			\supset		ょん づくりふりかけ			つにわん <u>-</u>	1771		はん いずとこんさいのきん	ぴら		きこみごはん うふハンバーグ ゆずし	ぽんずだれ
- ~						んこんのチキンなんばん	んふう			分献立 🍟	み-	ずなのハリハリじる	$\widetilde{\mathbb{R}}$	か、	ぶのみそしる	
類 食品名	使用量(g	赤 (2	あか) のたべ	きもの	だい	いこんのみそしる 食品名	使用量(g)	てま 分類	まきのり 食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g
9 R PP 40	灰州里(9	からだ	をつくるもとに	こなる	赤	牛乳 飲用	本	赤	牛乳 飲用	本		牛乳 飲用	使用重(g)	_		
牛乳 飲用	Server Anne	4	2 C-0 A	?	黄	米	80.0		米 7 7 7	80.0		米	80.0		米 ツナ	70.0
献立に使用して	、乙合口			3	赤赤	花かつお ちりめんじゃこ	1.5 2.0		チキンフレーク キャベツ	10.0 27.0		大豆(乾) ごぼう	10.0 22.0			15.0
を記載していま			a Co n (<u>.</u>	黄	いりごま			たまねぎ	11.0			15.0		うす口しょうゆ	3.0
					黄	こい口しょうゆ 上白糖	0.5		こしょう こいロしょうゆ	0.03		れんこん 米油	16.0		こい口しょうゆ みりん	3.0 2.0
		Ø.			,	みりん		黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0		こいロしょうゆ	2.0		酒	2.0
中学年(3・4:	_				赤	酒 とり肉	0.2 50.0		ぶた肉 にんじん	20.0		みりん いりごま	2.0	赤赤		20.0 40.0
生) の量です。	F	43. (·	らどり) のたへ	*+ 0	緑	れんこん	22.0		たまねぎ	22.0		カレー粉	0.3			20.0
·					黄	片栗粉 米油	8.0		葉ネギ つきこんにゃく	4.0		一味唐辛子	0.01	-		22.0
まねぎ	80.0	からだの	ちょうしをとと	2のえる	黄黄	上白糖	8.0		うす口しょうゆ	10.0 3.0		ぶた肉 にんじん	15.0 11.0		塩こうじ	5.0
k にんじん	10.0			{{{}}}		酢	1.7		酒	0.3	緑	水菜	16.0		塩	0.4
M		W 40				こい口しょうゆ 水	1.7 4.0		塩 こしょう	0.2	緑黄	はくさい 春雨	26.0 2.0		こしょう 片栗粉	0.02
1 11					黄	ノンエッグタルタルソース (個袋)	I個		削り節	2.0		塩	0.3		こい口しょうゆ	5.0
1 14		\\ @		\bigvee	緑赤	だいこん(精華町産)油揚げ	42.0 10.0	赤	水 福豆	100.0	ł	うすロしょうゆ 酒	3.0 1.0		三温糖みりん	3.0
J.) \	L	9			緑	にんじん	11.0	赤	てまきのり	1袋	1	削り節	1.0		酢	2.0
食べ物の三色	けを書		(#X · ·	_	緑赤	しいたけ 信州みそ	8.0 9.0			1		こんぶ 水	0.5		ゆず果汁 削り節	0.1
いています。		黄	(き) のたべも	50	W.	削り節	2.0					4.	100.0	ĺ	水	3.
赤 「体をつく。	<u>もの」</u>	はたら	くちからのもと	になる		水	110.0		手巻きずし♪ ご		1	1		黄纽	片栗粉 かぶ	0.9
緑「体の調子:	<u>.</u>	14		8					のりでごはんとマヨサ	ラダを	1	_		緑緑		8.0
<u>ととのえ</u>		油		3					巻いて食べましょう。					緑		21.0
黄 「はたらくだ	- :							١,				/ <u>\</u>	L_	亦赤	油揚げ信州みそ	6.0 8.0
1-121	<u>。もの」</u>			A50					食畜	の日 ~お	はな	し給食~ おおいな	5,1		削り節	1.0
1	. aaaaaad	1										たずにいたがある。	£()	_	水	100.0
					a			ļ	技	豆と根菜のき	んて	<u>16</u>		<u>a</u> _	東光小学校	
P						精北小学校		I				area.			6年生が考えた南	t 大立
食品名の横に	、との色のグロ	し一つの食べ	物か書いてい) ます。		6年生が考えた献			2月はカ	大豆がいろい	ろな	形に変身して登場しま	す!		「冬が旬の食材がた	
					<u> </u>	「冬を乗り切る あったか. 	×===,		どこにか	いくれている	か探	してみてね!),	c	ぽかぽか献立	ı
2月7日(水)	7 3kca	2月8	日(木)	605kcal	I	2月9日(金)	682kcal		2月13日(火)	6 I 5kcal		2月14日(水)	749kcal		2月15日(木)	652kca
ぎゅうにゅう	24.40	ぎゅうにゅう		25.3g	_	ゅうにゅう	27.4g	+"	かうにゅう	33.7g			30.2g			27.39
じぎごはん	()	- , , , ,							<i>₽) (~'P)</i>		ギレ			ギレ	4うI~4Aう	
きらきらポークカレー		キンパごは	h			:くパン		_	まん			ゅうにゅう じつけパン			ゅうにゅう はん	
	- 00	キンパ	-		しょいせ	:くパン ちごジャム		ごりちゃ	んちゃんやき		あし とり	じつけパン Iにくのこうそうやき		ごにとり	まん よん りにくのやながわふう	
てつぶんたっぷりサラ	in	キンパ わかめスー	プ		しょ い* さに	くパン ちごジャム ばのケチャップソース	ω	ごりちゃ			あし とり こ&	ごつけパン にくのこうそうやき りこのマカロニスープ		ごにとり	まん	
てつぶんたっぷりサラ 食品名	in	キンパ わかめスー かんこくのり	プ	使用量(g	しょ い さ に や	くくパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス	ω	ご (ちゃ しま	oんちゃんやき らぶたじる	使用量(9)	あし とり こめ チョ	ごつけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ 	使用量(9)	ごに とり きり	はん Jにくのやながわふう Jぼしだいこんのあま	ずかけ
類 食品名赤 牛乳 飲用	タ 使用量(g l 4	キンパ わかめスー かんこくのり かんこくのり 赤 牛乳 食	プ) 食品名	l本	しいさ やさ	くパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用	ープ 使用量(g) 本	ご ちし 分類 赤	かんちゃんやき ふぶたじる 食品名 牛乳 飲用	1本	あとこチ類赤	じつけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用	l本	ごとも	はん)にくのやながわふう)ぼしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用	ずかけ 使用量(g l a
類 食品名	ダ 使用量(g l オ 80.0	キンパ わかめスー かんこくのり	プ) 食品名	1本 80.0	しいさや 分類 赤 黄	くパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名	ープ 使用量(g) 本 1枚	ごちし 衆赤黄	かんちゃんやき ふぶたじる 食品名 牛乳 飲用	1本 80.0	あとこチ☆赤黄	ジつけパン りにくのこうそうやき かこのマカロニスープ ョコプリン 食品名	本 個 切	ごとき 分赤黄赤	はん りにくのやながわふう りぼしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉	
類 食品名赤 牛乳 飲用黄 米大麦赤 ぶた肉	ダ 使用量(g 1本 80.0 5.0 30.0	キンパ わかめスー かんこくの ¹ かん キ乳 食 赤 牛乳 食 黄 ※ま油 黄 いりご	プ) 食品名 吹用	1本 80.0 1.5 1.0	しいさや 魚赤 黄黄赤	くパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g)	ープ 使用量(g) 本 1枚 1個	ごちし 衆赤黄赤	の の の の の は の は の は の に に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に に の に の に の に の に の に の に の に の に の に の に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に に に に に に に に に に に に に	1本 80.0 55.0 1.0	あとこチ☆赤黄赤	こつけパン にくのこうそうやき うこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン(60g) とり肉(70g) 塩	本 個 切 0.3	ごとき 衆赤黄赤赤	はん りにくのやながわふう りぼしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 (除去食)たまご	ずかけ 使用量(g 1本 80.0 30.0 45.0
(食品名)(株)(株)(大)(大)(大)	ダ 使用量(g 1本 80.0 5.0 30.0 0.1	キンパ めスーかんこくの ¹ 赤 牛乳 負 黄 じい肉 赤 牛乳 も	プ) 食品名 次用	1本 80.0 1.5 1.0	しいさや分赤黄黄赤緑	くパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム	ープ 使用量(g) 本 1枚 1個 1切	ごちし 競赤黄赤 緑	を	1本 80.0 55.0 1.0 21.0	あとこチ衆赤黄赤	けパン けくのこうそうやき かこのマカロニスープ コブリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパシ(60g) とり肉(70g)	I本 I個 I切 0.3 0.03	ごとき 衆赤黄赤赤緑	はん けにくのやながわふう けぼしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 (除去食)たまご ごぼう	ずかけ 使用量(9 1 本 80.0 30.0 45.0 26.0
類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 大麦 赤 ぶた肉 っこしょう たまねぎ	使用量(g 14 80.0 5.0 30.0 0.0 0.88.0	キンパ わかんこくのり かんこくのり 赤 牛乳 (黄 黄 、牛 来 まいり肉 に 米 黄 黄 、 株 は に 米	プリ 食品名 大用	1本 80.0 1.5 1.0 40.0 0.3 0.5	しいさや衆赤黄黄赤緑	くパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒	ープ 使用量(g) 1本 1板 1個 1切 1.0 1.0 2.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑	のんちゃんやき らぶたじる 食品名 牛乳 飲用 米 さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たんじん	1本 80.0 55.0 1.0 21.0 20.0 6.0	あとこチ 衆赤黄赤 緑緑	にくのけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン(60g) とり肉(70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉)	本 個 U切 0.3 0.03 0.2 0.1	ごとき 分赤黄赤赤緑緑緑	はん けにくのやながわふう けぼしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 (除去食)たまご ごぼう にんじん たまねぎ	ずかけ 使用量(g 1本 80.6 30.6 45.6 26.6 11.6 55.6
************************************	使用量(g 1本 80.6 5.6 30.6 0.0 88.6 25.6	キンパ スー かんこ へ かんこ へ の も	プ) 食品名 次用	1本 80.0 1.5 1.0 40.0 0.3 0.5	しいさや 対赤 黄黄赤緑 黄	くパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒 米粉	ープ 使用量(g) 1本 1板 1切 1.0 1.0 2.0	ごちし 照赤黄赤 緑緑緑黄	たちゃんやき ぶたじる 食品名 牛乳 飲用 米 ※ さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油	1本 80.0 55.0 1.0 21.0 20.0 6.0 0.5	あとこチ 対赤黄赤 緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉)	本 1個 1切 0.3 0.03 0.2 0.1 0.2	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑	はん (のやながわぶう) ほしだいこんのあま 食品名	ずかけ 使用量(g 1本 80.0 30.0 45.0 26.0 11.0 55.0 4.0
## *** *** ***	使用量(g km km km km km km km km	キンパ わかんこ かんこ かんこ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プ) 食品名 次用	1本 80.0 1.5 1.0 40.0 0.3 0.5 0.5 1.0	しいさや (ペパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パシ(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒 米粉 片栗粉	ープ 使用量(g) 1本 1板 1個 1切 1.0 1.0 2.0 3.0 5.0	ごちし 衆赤黄赤 緑緑緑黄赤	んちゃんやき ぶだじる 食品名 牛乳 飲用 米 ざけ(角切り) 酒・ヤマツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 信州みそ こいロしょうゆ	1本 80.0 55.0 1.0 21.0 20.0 6.0 0.5 5.0	あとこチ 対赤黄赤 緑緑緑黄	プロけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳、飲用 味付けパン(60g) とり肉(70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ 白ワイン	本 日個 日切 0.3 0.03 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄	はん けにくのやながわふう けぼしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 (除去食)たまご ごぼう にんじん たまれぎ 葉っきこんにゃく 上白糖	ずかけ 使用量(g 80.4 30.4 45.4 26.4 11.4 55.4 4.4 10.4
## 食品名 ・ 本乳 飲用 ・ 本乳 飲用 ・ 大麦 ・ 大麦 ・ ぶた肉 ・ 塩こしょう ・ たまねじん ・ にんじん ・ にんじん ・ にんじん ・ にんじん ・ にんじん ・ にんじん ・ にんじん ・ にんがい ・ にんが	使用量(g 1本 80.0 5.0 30.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.0	キンパ わかんこくのい か赤	プ) 食品名 次用	1本 80.0 1.5 1.0 40.0 0.3 0.5 0.5 1.0 30.0	しいさや緑赤黄黄赤緑 黄黄黄	くパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒 米粉 片果粉 米油 ケチャップ	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1切 1.0 2.0 3.0 5.0 7.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤	のもちゃんやき らぶたじる 食品名 牛乳 飲用 米 さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 信 にい口しょうゆ 酒	1本 80.0 55.0 1.0 21.0 20.0 6.0 0.5 5.0 1.0	あとこチ 類赤黄赤 緑緑緑黄 黄	こつけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン(60g) 塩 こしよう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブオイル ロワイン ハート型米粉マカロニ	本 日個 日切 0.3 0.03 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5 4.0	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄	はんのやながわふう	ずかけ 使用量(g 80. 30. 45. 26. 11. 55. 4. 10.
## 食品名 作乳 飲用 食品名 大寒 木木 大麦 大麦 ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ	使用量(g 1本 80.6 5.6 30.6 0. 0.0 88.6 25.6 44.6 0.3 0.6	キンパ わかんこ かんこ かんこ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プ) 食品名 次用	1本 80.0 1.5 1.0 40.0 0.3 0.5 0.5 1.0	しいさや類赤黄黄赤緑 黄黄黄	ペパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パシ(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒 米粉 片栗粉	ープ 使用量(g) 1枚 1個 1切 1.0 2.0 3.0 5.0 7.0 2.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄	んちゃんやき ぶだじる 食品名 牛乳 飲用 米 ざけ(角切り) 酒・ヤマツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 信州みそ こいロしょうゆ	1本 80.0 55.0 1.0 21.0 20.0 6.0 0.5 5.0 1.0	あとこチ 衆赤黄赤 緑緑緑黄 黄赤	プロけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳、飲用 味付けパン(60g) とり肉(70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ 白ワイン	本 日個 日切 0.3 0.03 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5	ごとき 衆赤黄赤赤緑緑緑緑 黄	はん けにくのやながわふう けぼしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 (除去食)たまご ごぼう にんじん たまれぎ 葉っきこんにゃく 上白糖	ずかけ 使用量(<u>s</u> 80.1 30.0 45.5 26.1 11.0 55.4 1.1 1.1
## 食品名 大表 飲用 大表 大表 下次内 塩によう たまねじん じゃかいも じゃかいも しょうがい はんが オリカ カレー粉	使用量(9 1本 80.0 30.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.3 0.6 1.0 5.0	キわかかっ 大黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄	プ) 食品名 次用 :: :	1本 80.0 1.5 1.0 40.0 0.3 0.5 0.5 1.0 30.0 11.0	しいさや類赤黄黄赤緑 黄黄黄	くパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パシン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒 米衆 米カッソース 上白糖 水	ープ 使用量(g) 1枚 1個 1切 1.0 2.0 3.0 5.0 7.0 2.0 2.0 5.0	ごちし 照赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤	んちゃんやき ぶだじる 食品名 牛乳 飲用 米 さげ (角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 にんじん で加りしょうゆ 酒上白糖 にんにく ぶた肉	1	あとこチ 郷赤黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑	プロけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ はコプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けがシ(60g) とり肉(70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブオイル 白ワイン ハート型米粉マカロニ ベーコン ショルダーベーコン キャベツ(精華町産)	本 1個 1切 0.3 0.03 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5 4.0 5.0 22.0	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄	はん いくのやながわふう はしだいこんのあませいに を 最名 中乳 飲用 米 とり (除去食) たまご にんじおぎ 葉つき 白 猫 みりん こいロしょうゆー味 唐子	使用量(g 12 80. 30. 45. 26. 11. 55. 4. 10. 2. 1. 5. 0.0
(株) (株) (株) (株) (株) (株) (株) (は、) (は、) (は、) (は、) (は、) (は、) (は、) (は、	使用量(g 1本 80.6 5.6 30.6 0. 0.0 0.8 44.6 0.3 0.6 1.6 5.6	キンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパンパ	プ) 食品名 次用 : : : :	1.5 80.0 1.5.1 40.0 0.3 0.5 0.5 1.0 30.0 11.0 11.0 3.5	しいさや 類赤 黄 黄 赤緑 黄 黄 黄 黄 赤	くパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パシン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒 米衆 米カッソース 上白糖 水	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1切 1.0 2.0 3.0 5.0 7.0 2.0 2.0 2.0 5.0	ごちし 照赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑	のんちゃんやき ぶだじる 食品名 牛乳 飲用 米 さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 信州みそ こいロしょうゆ 酒 上白糖 にんにく	1本 80.0 55.0 1.0 21.0 20.0 6.0 0.5 5.0 1.0 2.0 1.5 0.2 20.0 32.0	あとこチ 類赤黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑	プロけパン Iにくのこうそうやき かこのマオロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けがン(60g) とり肉(70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブオイル 白ワイン ハート型米粉マカロニ ベーコン ショルダーベーコン	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5 4.0 5.0 22.0 22.0	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄	はん にくのやながわふう にしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 (除去食) たまご にんじん たまネギ つきこんにやく 上泊 通りん こいロしょうゆ	使用量((12 80, 30, 45, 26, 11, 55, 4, 10, 2, 1, 5, 0,0, 30,
##	使用量(g 表) (使用量(g 80.6 30.6 0.0 88.6 25.6 44.6 0.3 0.6 1.6 0.8 5.6 0.8	キわかの	プ)) 食品名	1.5 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 0.5 0.5 1.0 1.0 11.0 11.0 11.0 11.0	しいさや郷赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳、飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいロしょうゆ 酒 米粉 片栗粉 米油 ケチャップ トンカ糖 水 ぶた肉 じゃがいも はくさい	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 1切 10 1.0 2.0 3.0 5.0 7.0 2.0 2.0 2.0 5.0 15.0 3.2.0	ごちし 短赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤	のんちゃんやき ぶだじる 食品名 牛乳 飲用 米 さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 信州みそ こいロしょうゆ 酒 上白糖 にんにく ぶた肉 だいこん(精華町産)	1.4 80.0 55.0 1.0 20.0 6.0 0.5 5.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 3.2 0.2	あとこチ 知赤 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	プロけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けがシ (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブオイル 白ワイン ハート型米粉マカロニ ペーコン ショルダーペーコン キャベツ (精華町産) たまねぎ にんじん トマト缶	1本 1個 1切 0.3 0.03 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5 4.0 5.0 22.0 21.0 11.0 10.0	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤	はん (のやながわふう) はしだいこんのあま 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 (除法) たまご にんおねぎ できこ糖 つい によった まっかり (ルー・ス・ナー・乗 粉 油揚げ	使用量(g 12 80. 30. 45. 26. 11. 55. 4. 10. 2. 1. 5. 0.0 30.
## 食品名 中乳 飲用 中乳 飲用 大麦 大麦 ボス ホス ホス ホス ホス ホス ホス ホス	使用量(9 1	キわかがった 黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄	プ)) 食品名	1	しいさや郷赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑	くパン ちごジャム さいたっぷりコンソメス きいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいしょうゆ 酒 米粉 片果油 ケチャップ トン白糖 水 ぶた肉 じゃさいいち にくさい にくさい にくさい にくさい にくさい	ープ 使用量(g) 1枚 1個 1切 1.00 2.00 5.00 7.00 2.00 2.00 2.00 2.10 32.00 6.00	ごちし 郊赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳飲用 米 さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒 上白糖 にんにく ぶたたの だいこん(精華町産) だいたん(精華町産)	1x 80.0 55.0 1.0 21.0 20.0 6.0 0.5 5.0 2.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 4.0	あとこチ 知赤黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	プロけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ はコプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けがシ(60g) とり肉(70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブオイル 白ワイン ハート型米粉マカロニ ベーコン ー・マーコン キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん トマト缶	1本 1個 1切 0.33 0.03 0.2 0.1 0.5 4.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.5 0.3	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄	はんのやながわふう 川にくのやながわかま はしだいこんのあま 中乳 飲用 米 とり肉 (除去食) にばしたき 変さられ たままざんにやく たまさとれ がし、ここにもれず ではしいは を葉さこれにやく とがし、ここにもの。 にはよう にもはよず でいしは子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(g 12 80. 30. 45. 26. 11. 55. 4. 10. 2. 1. 5. 0.0 30. 1. 5. 0.0 30.
食品名 食品名 飲用	使用量(g 1本 80.0 5.0 30.0 0.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.6 1.0 5.0 0.8 5.0 0.3 0.3 	キわかの 赤黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑 緑緑緑黄 黄黄 緑緑緑黄 ボード はり肉ん油温りやん 英温いチリ さんれい こうしん カール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボ	プ)) 食品名 (大用) :: : : : : : : : : : : : : : : : : :	1.5 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 0.5 0.5 1.0 1.0 11.0 11.0 11.0 11.0	しいさや類赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑緑	はパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ープ 使用量(g) 1本 1板 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 3.00 6.00 11.00 0.00 0.00	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶたじる 食品名 牛乳 飲用 米 さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 信州みそ こいロようゆ 酒 上白糖 にんにく ぶた肉 にんにく ぶたした はたいこん は構華町産)	1.4 80.0 55.0 1.0 20.0 6.0 0.5 5.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 3.2 0.2	あとこチ 景赤 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき かこのマオロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブオイル 白ワイン ハート型米粉マカロニ ベーコン ショルダーベーコン キャベツ (精華町産) たまねぎ にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ	1本 1個 1切 0.33 0.03 0.2 0.1 0.5 4.00 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.03 0.02 5.0	ごとき 原赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑	はんのやながわふうました。 にくのやながわるようはしたいこんのおませい。 食のでいこんのおませい。 食のでいこんのおまない。 をはまれたまないでは、 でほうしん。 ではまれたでする。 ではまれたでする。 ではまれたでする。 では、まれたですなでする。 では、まれたですなです。 では、まれたです。 では、まれたですなですなです。 では、まれたでする。 では、まれたですなですなですなです。 では、まれたですなで	使用量((12 80, 30, 45, 26, 11, 55, 4, 10, 2, 1, 5, 0,0, 30, 1, 8, 0,0, 0,0,
食品名	使用量(9 1 本 80.0 30.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.3 0.6 1.0 0.8 5.0 0.8 3.0 3.0	キわかの	プ) 食品名 次用 :: : : : : : : : : : : : : : : : : :	1.4 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 0.5 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 0.5 1.0 0.5 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	しいさや 55 () () () () () () () () ()	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっぷりコンソメス 食品名 牛乳、飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こいしょうゆ 酒 粉粉 米栗 カーケンツース 上白水 ぶた 肉 じゃがいん にんおいん たまねぎ パセリースチキン	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 1切 10 1.0 2.0 3.0 5.0 7.0 2.0 2.0 21.0 31.0 32.0 6.0 11.0 0.5 5.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	のんちゃんやき ぶだしる 食品名 中乳 飲用 米 さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米 信州みそ こいロしょうゆ 温上白糖 にんにく ぶた肉 だいこん(精華町産)	1.4 80.0 55.0 1.0 20.0 6.0 0.5 5.0 1.0 2.0 20.0 32.0 11.0 4.0 6.0 0.2	あとこチ 類赤黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	プロけパン Iにくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳、飲用 味付けがシ(60g) とり肉(70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブン ハート型米粉マカロニ ショルダーベーコン キャベツ(精華 エレップ・パー・ にんじん ドマト缶 塩 こしょう たまねぎ にんじん 塩 こしょう ケチャップ うすロしょうゆ	1本 1個 1切 0.33 0.03 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5 4.0 5.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.02 11.0 0.3 0.3	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんんのやながわあまりにしたいでは、 はしたいこんのやないこんのものでいているのでは、 食の用りでいているののものでは、 食いのでは、 食いのでは、 はいので	使用量((
後見名	使用量(9 1 本 80.0 30.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.3 0.6 0.6 0.6 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 0.0 0.0	キわかがった 黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤 カンリ かん 中米 ごい中に米三こみもに水三こよりで酒たカレリで酒たカレ肉に 糖口がご油 カン肉	プ) 食品名 吹用 :: : : : : : : : : : : : : : : : : :	1.5 80.0 1.5.5 1.0 0.3 0.5 0.5 1.0 11.0 11.0 0.5 11.0 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0	しいさや類赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑緑緑	はパン ちごジャム ばのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ープ 使用量(g) 1本 1板 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 3.00 6.00 11.00 0.00 0.00	ごちし 畑赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶたじる 食品名 牛乳 飲用 米 さけ(角切り) 酒 キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米油 信州みそ こいロようゆ 酒 上白糖 にんにく ぶた肉 にんにく ぶたってん にんじん 油揚げ 葉ネギ 塩こうじ 塩こうじ 塩こうじ 塩こうじ にんじん 油揚げ 塩こうじ 塩こうじ 塩こうじ 塩こうじ にんじん 油揚げ 葉っギ 塩こうじ 塩こうじ 塩こうじ 塩こうじ にんじん はんにく はんにく はんにん はん はん はん はん はん はん はん はん はん は	1	あとこチ 郷赤黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき かこのマオロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく バジル(粉) パセリ オリーブオイル 白ワイン ハート型米粉マカロニ ベーコン ショルダーベーコン キャベツ (精華町産) たまねぎ にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ	1本 1個 1切 0.33 0.03 0.2 0.1 0.5 4.00 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.03 0.02 5.0	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうました。 にくのやながわるようはしたいこんのおませい。 食のでいこんのおませい。 食のでいこんのおまない。 をはまれたまないでは、 でほうしん。 ではまれたでする。 ではまれたでする。 ではまれたでする。 では、まれたですなでする。 では、まれたですなです。 では、まれたです。 では、まれたですなですなです。 では、まれたでする。 では、まれたですなですなですなです。 では、まれたですなで	使用量((13 18 18 18 18 18 18 18
を	使用量(g 使用量(g 80.6 30.6 0.0 88.6 25.6 44.6 0.3 0.6 1.6 0.8 5.6 0.3 3.6 3.6 2.6 0.9 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7 1.7	キわか四赤黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑小のので、 キ米ざい牛に米三このみもに水三にからいて酒たかとりまんか、 はり肉ん油温・切りやん菜温・ログ・ご油 くかト肉 はしんし 糖ログ・ご油 かト肉 はんじん	プ)) 食品名 (大田) () () () () () () () () ()	1.4 80.0 1.5. 1.0 0.3 0.5 0.5 1.0 11.0 11.0 0.5 10.0 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 11.0 0.5 11.0 0.5 11.0 0.5 11.0 0.5 11.0 0.5 11.0 11.0	しいさや類赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑緑	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 3.00 2.00 3.00 3.00 3.00 3.00 3.00 6.00 11.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき かこのマカロニスープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) 塩 こしよう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン ハート型 米粉マカロニ ベーコン ショルダーベーコン キャベツ(精華 町産) たまねぎ にんじん ト生 塩 こしょう たしょう	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 0.5 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 5.0 22.0 0.1 10.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0 5.0	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量((13 18 18 18 18 18 18 18
## 食品名 食品名 食品名 食品名 休果 大麦 大麦 大麦 大麦 大麦 大麦 大麦 大	使用量(9 使用量(9 14 80.0 30.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.6 1.0 5.0 0.8 3.0 2.0 3.0 2.0 3.0 3.0 3.0 0.0 0.	キわかが病 黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑緑小の スペース くり 乳 まり肉ん 油温いりや しゃ エコいご酒 たかり れんネ ストウ はんぶ 無 コルラン に 地 で まり はん	プ) 食品名 吹用 … … … … … … … … … … … … … … … … … …	1.4 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 0.5 0.5 1.0 1.0 11.0 11.0 0.5 0.5 0.5 1.0 0.5 1.0 0.5 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	しいさや 類赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑緑	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス 食品名 牛乳 飲用 食パン(80g) しいちごジャム さば(50g) しょうが こいしょうゆ 酒 米粉 片栗粉 米カーツリース 上白糖 水でもいいも はくんじん たまないいも はくんじん たまないいも はくんじん たまないいちごといいも はくんじん たまないいちごといいも はくんじん たまないいちごといいも はくんじん たまないいちごといいも はくんじん たまないでしょうゆ	ープ 使用量(g) 1本 1板 1個 100 1.0 2.0 3.0 5.0 7.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 15.0 11.0 0.0 15.0 15.0 	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量((13 18 18 18 18 18 18 18
食品名	使用量(g	キわか500 本	プ) 食品名	1.4 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 1.0 1.0 11.0 11.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 11.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	しいさや (水赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑緑緑	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 3.00 2.00 3.00 3.00 3.00 3.00 3.00 6.00 11.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量((18 80. 30. 45. 26. 11. 55. 4. 10. 2. 1. 5. 0.0 30. 1. 5. 6. 6. 6. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7
(製) を	使用量(g 使用量(g 80.0 30.0 0.0 88.6 25.6 44.6 0.3 0.6 1.6 0.8 5.0 0.8 3.0 2.6 0.9 1.0 0.9 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	キわか四赤黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑緑緑小のので、 キ米ざい牛に米三こみやに水三こコいで酒たカシリまんえをして、	プ) 食品名	1.4 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 0.5 1.0 1.0 11.0 11.0 0.5 0.5 0.5 0.5 10.0 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	しいさや郷赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑緑緑	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 3.00 2.00 3.00 3.00 3.00 3.00 3.00 6.00 11.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量((13 18 18 18 18 18 18 18
を	使用量(g 1本 80.0 5.0 30.0 0.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.3 5.0 0.8 5.0 0.9 3.0 3.0 3.0 0.0 0.0	キわかが源 黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑緑緑 つかん 中米 ざい中に米三こみもに水三こゴいご酒たかとりたに葉え塩こうすいなる。 はいに 糖口んし 糖口がしま よがりぬんぶ 温いがいまし ありりれん 楽温いがいさい あいりれん はいし	プ) 食品名	1.4 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 1.0 1.0 11.0 11.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 11.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.5 10.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.	しいさや郷赤黄黄赤緑 黄黄黄 赤黄緑緑緑緑	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 3.00 2.00 3.00 3.00 3.00 3.00 3.00 6.00 11.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 5.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.05 0.00 0.0	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	ずかけ 使用量(1: 80. 30. 45. 26. 11. 55. 4. 10. 1. 5. 0.0 30. 1. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6
(株) 食品名 (株) 食品名 (株) 食品名 (株) 食品名 (株) 食品名 (株) 本来 大変 (株) 大ぶ塩 こたまんじん (た) かっぱい (た) かっぱい (た) がっぱい (た) がっぱい (た) がっぱい (か) がっぱい (か) かっぱい (が) かっぱい (は) かっぱい (は) はい (使用量(g 使用量(g 30.6 0.0 0.0 88.6 25.6 44.6 0.3 0.6 1.6 0.8 3.6 2.6 0.9 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	キわか四赤黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑緑緑ンかんの 牛米ごい牛に米三こみもに水三こコいご酒たカシリまん写の上り一切では、ボニいチリュ くみりりまんぶの はコープ はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	プ)) 食品名 () ()	1	しいさや 70 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 5.00	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量((13 18 18 18 18 18 18 18
東京できまった。 東京できまった。 東京では、大変であった。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	使用量(9 使用量(9 14 80.0 30.0 0.0 88.0 25.0 0.6 1.0 5.0 0.8 3.0 2.0 3.0 2.0 40.0 1.0 6.0 6.	キわかの『赤黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑緑緑 ホかの キ米ごい牛に米三こみもに水三こコいご酒たカビりたに葉え塩こうス水韓コーリー はいっしょう に 雑ロメンに油 なかりぬはんネの しすー のっぱい だいしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうじゅう しょうしゃ あいしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう はいかい しゅうしょう はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	プ)) 食品名 () ()	1	しいさや 70 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 5.00	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量(g 12 80. 30. 45. 26. 11. 55. 4. 10. 1. 5. 0.0 30. 1. 5. 6. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7
現下 責 責 表 ・	使用量(9 使用量(9 14 80.0 30.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.3 0.6 0.6 0.6 3.0 2.0 3.0 	キわか500 キャン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プ)) 食品名 () ()	1	しいさや 70 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 5.00	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量(e 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1
「本	使用量(g 使用量(g 1 本 80.6 30.6 0.0 0.8 88.6 25.6 0.6 1.6 0.5 0.8 5.6 0.8 3.6 3.6 3.6 2.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6	キわか四赤黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑緑緑 赤 ペスく 乳 油ご肉 に	プ)) 食品名 () ()	1本 80.0 1.5.5 1.0 0.3 0.5 0.5 1.0 1.0 1.0 1.0 0.5 0.5	しいさや 70 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 5.00	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	ずかけ 使用量(g l本 80.0
物本 大 大 大 大 大 大 大 大 大	使用量(9 使用量(9 14 80.0 30.0 0.0 88.0 25.0 44.0 0.3 0.6 0.6 0.6 3.0 2.0 3.0 	キわかの『赤黄黄黄赤緑黄黄 緑緑緑黄 黄黄 緑赤赤緑緑緑緑 赤パめこ 牛米ごい牛に米三いみもに水三いゴッで、カンりたに葉え塩こうス水韓の人が出し、中に米三いので、カンリたに葉え塩こうス水韓ので、カンリカ はっしんし 糖 回んしい だい おいりまんぶの よっしゃ しょうしん おいかい はんぶん しょうしん おいかい はんぶん しょうしん おいかい はんぶん しょう しゅうしゃ はいかい はんぶん しょう しゅうしゃ はいかい はんぶん しょうしゃ しゅうしゃ はいかい はんぶん しょうしゃ しゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅうしゅう しゅうしゅう しゅう	プ) 食品名 (大用) (大力) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	1本 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 1.0 1.0 30.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	しいさや 70 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 5.00	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量(g 80.0 30.0 45.0 26.0 11.0 55.0 4.0 10.0 2.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 1
「本	使用量(g 使用量(g 1 本 80.6 30.6 0.0 0.8 88.6 25.6 0.6 1.6 0.5 0.8 5.6 0.8 3.6 3.6 3.6 2.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 0.9 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6	・	プリー 食品名 大用	1本 80.0 1.5 1.0 0.3 0.5 1.0 1.0 1.0 1.0 0.5 0.5 1.0 0.5 1.0 0.5 1.0 0.5 0.5 1.0 1.	しいさや 70 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1	はパン ちごジャム ぱのケチャップソース さいたっ、窓りコンソメス を対しる。 中乳 飲用 食パン(80g) いちごジャム さば(50g) しょうが こい可しょうゆ 潘米粉 片栗粉 メチャッツプトンカ糖 水ごやがいにんしん たまねり スープロしょうゆ 塩 スープロしょうゆ 塩 こいたがにしん にたませり スープロしょうゆ 塩 ここっか。	ープ 使用量(g) 1本 1枚 1個 100 1.00 2.00 3.00 5.00 7.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 2.00 5.00 5.00	ごちし 対赤黄赤 緑緑緑黄赤 黄緑赤緑緑赤緑	んちゃんやき ぶだしる 食品名 牛乳 飲用 米さけ(角切り) 酒キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん 米信州みそ こい酒上白糖 にんにく ぶたため だいこん(精華町産) にんじん 温油揚げ 塩ごうじ 造ず口しょうゆ 削り節	80.0 55.0 21.0 21.0 6.0 0.5 5.0 1.5 0.2 20.0 32.0 11.0 32.0 11.0 0.2 20.0 32.0	あとこチ ^{分赤} 黄赤 緑緑緑黄 黄赤赤緑緑緑緑	こつけパン にくのこうそうやき うこのマオロースープ コプリン 食品名 牛乳 飲用 味付けパン (60g) とり肉 (70g) 塩 こしょう にんにく パジル (粉) パセリ オリーブオイル ロワイン メッカーコン キャベツ(精華町産) にんじん トマト缶 塩 こしょう にんじん トマト缶 塩 こしょう ケチャップ うす ロースーチャン 水	1本 1個 1切 0.3 0.2 0.1 0.2 1.0 5.0 5.0 22.0 22.0 11.0 0.3 0.3 0.3 10.0 10	ごとき 対赤黄赤赤緑緑緑緑 黄 黄赤黄 緑黄	はんのやながわふうまりにくいます。 はしだいたのやながわかままでは、 はしだいたののやながわかままでは、 はいままないでは、 はいままれずでは、 はいのでは、	使用量(e 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1 k 1

2月16日(金)	648kcd 27.1		2月19日(月)	565kca 23.4g		2月20日(火)	538kcal 28.1g		2月21日(水)	692kcal 28.4g	L	2月22日(木)	639kcal 31.0g	ı	2月26日(月)	761ka 26.
ぎゅうにゅう ごはん	•		「ゅうにゅう こがたパン		_	っ うにゅう きこみごはん			ゅうにゅう くさんこむぎパン	~		ゅうにゅう まん			ゅうにゅう ょくパン	
こはん すぶた	\mathbb{R}		·かたハン Pきそば			さこみこはん マトなべ			べんこむさハン インナー	$\mathcal{F}_{\mathbf{c}}$		ょん しんのてりやき			よくハン ルシチ	
ちゅうかスープ	\sim	ŧ	めとツナのサラダ		ιJ	うれんそうのごまあえ			ャベツのカレーソテー	18 B		っぱりあえ		オリ	リビエサラダ	
		>		体田県/		-1 400	体田星(-)	_	ノームシチュー	体四星(-)		すじる	体田星/	\	A 0 0	/± m =
→類 食品名 赤 牛乳 飲用	使用量(□ 食品名 □ 牛乳 飲用	使用量(g		食品名	(-)	颁	食品名 牛乳 飲用	使用量(g)		食品名 牛乳 飲用	使用量(g)		食品名 牛乳 飲用	使用量
黄 米	65.	0 黄	t 小型パン(40g)	I個		*	65.0	黄	国産小麦パン(60g)	I個	黄	米	80.0	黄	しょくパン (80g)	
ホ ぶた肉(角切り)			中華麺			とり肉		赤	ウインナー(ホットドック用)			にしん (40g)	一切			20
こい口しょうゆ 酒	'.		k にんじん k たまねぎ			油揚げにんじん	7.0 6.0	緑	ケチャップ (個包装) キャベツ	1袋 27.0		こい口しょうゆ みりん	2.0		塩 こしょう	0.
录 しょうが	i.		トルなり			えのきたけ			たまねぎ	11.0		酒	1.4		白ワイン	
肯 片栗粉	5.		k もやし	20.0		塩		黄		0.5		上白糖			ウインナー	- 1
も 米油	6.		* ぶた肉 ウスターソース	15.0		うすロしょうゆ こいロしょうゆ	3.0		塩 こしょう	0.1	黄	片栗粉 もやし	0.4 25.0		だいこん にんじん	3
录 にんじん 录 たまねぎ	16. 33.		トンカツソース	3.0		酒	3.0 2.3		カレー粉	0.01	緑緑	こまつな(精華町産)			たまねぎ	3
录 たけのこ(水煮)	10.		焼きそばソース	3.0)	みりん	2.3	赤	とり肉	20.0		焼き豚			キャベツ	2
录しいたけ	4.	-				ぶた肉		赤	ベーコン	5.0		うす口しょうゆ	2.0		トマト缶	1
录 ピーマン 貴 三温糖	6. I.		塩 こしょう	0.1		: たまねぎ じゃがいも	44.0 33.0	赤黄	ショルダーベーコン じゃがいも	5.0 31.0		酢 上白糖	1.0		ケチャップ トマトピューレ	1
こい口しょうゆ	i.			0.0		しめじ			にんじん			ぶた肉	20.0		塩	
うす口しょうゆ	2.		むき枝豆	10.0				緑		42.0		だいこん(精華町産)	33.0		こしょう	0
みりん 酢			大豆(水煮)	7.0		にんにく 塩		緑				にんじん	11.0		スープベースチキン	
ト とり肉	1.		マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マ	7.0		温 こしょう	0.5 0.03	黄黄	バター 小麦粉	4.0 4.0		こんにゃく 油揚げ	10.0		水 ピッコロハム	2 1
录 たまねぎ	16.					トマト缶		赤	生クリーム	3.0		葉ネギ	4.0	黄	ジャガイモ	2
禄 はくさい	11.	-	酢	1.0		ケチャップ	5.0	赤		40.0		酒かす			たまねぎ	!
禄 にんじん 禄 しいたけ	6. 5.		を オリーブオイル 塩	0.5		こいロしょうゆ スープベースチキン	1.0 8.0		白ワイン 塩	0.5 0.6		信州みそ 削り節			にんじん ホールコーン	'
录 もやし	10.	.0	こしょう			オリーブオイル	0.5		こしょう	0.05		水		黄	ノンエッグマヨネーズ	
た カットわかめ(乾)	0.		上白糖	0.5	Ŀ	水	50.0		スープベースチキン	5.0				黄	上白糖	
录 葉ネギ 塩	4. 0.		レモン果汁	1.0	赤纽	チキンフレーク ほうれんそう	20.0 22.0		水	30.0	1				酢 塩	
^塩 うす口しょうゆ	3.				緑		10.0								温しょう	0
スープベースチキン					1	こい口しょうゆ	2.0		^	Į	1			1		
水	100.	.0			黄		1.0									
		1.			黄	すりごま	1.0	1)						
		1)					自分で作るホットドッ	1 <u>2\$</u>						
			毎月19日は食育 ~おはなし給食~		6				パンに切れ目が入って	ていま						
			「おおいなる だいずいち			精華台小学校			す。ウインナーとソテー							
			豆とツナのサラ	9		6年生が考えた献			み、ケチャップをかけて	て食べ						
						「冬に負けるな!! あたた	こか献立」	l	ましょう。							
								١,								
	567kc	al le	(1)	56 l kca	╁	(1)	553kcal				<u> </u>					
2月27日(火)	25.3	_	2月28日(水)	26.5	_	2月29日(木)	21.6g		Let U	م	~	tu to			\$AD	
ぎゅうにゅう			゛ゅうにゅう			ゆうにゅう			度事は公	いりと	\mathcal{C}	スが大切っ	ぐす	100	は良べ物でできてん	132
さけごはん とうふのしょうがに			ジューシー Sきなわそば			くとうパン くだんごのスープに						旨質、ビタミン、無機質			William .	0
さんしょくおひたし			こんじんシリシリ			ンゲンサイのベーコン	いため		の5つの栄養素が含ま	れており、	これ	らを「五大栄養素」とい	います。ど			روك
									んなに体によいといわ	れる食品で	ŧ.	それ1つで1日に必要	な栄養素を	6	7	3 M
食品名	使用量(使用量(g			使用量(g)		すべてとることはでき	ません。いん	ろい	ろな食品を組み合わる	せて食べま			-
赤 牛乳 飲用 賃 米			卡 牛乳 飲用 計 米		赤苗	牛乳 飲用 黒糖パン(60g)	本 枚		L#2. = 10 20	49 E		l87:5				
赤 鮭フレーク			焼き豚(角切り)	10.0	赤	ぶたミンチ	30.0		全工大学	養素と	-7	との働き			S. B.	
赤豆腐			ひじき(乾)			たまねぎ	11.0					ا ترتیک) /	可の 識ル	めか。
赤 ぶた肉 緑 たまねぎ			k にんじん k 干ししいたけ			しょうが うすロしょうゆ	0.8 0.5		炭水化物 おも	らにエネル	ギー	CAS (16	Ut. 砂糖	
球 /によねさ 录 にんじん			k 葉ネギ			片栗粉	1.5		to ##	らに体(筋	人力	ど)を へ	00 :	3	S LK 27/45 February	
禄 たけのこ(水煮)	10.	0	こい口しょうゆ	3.0)	塩	0.3			くる	- NIC	- (C)		8	 にく さかな たまる 内、魚、卵、 たいまりいかん 大豆製品な 	تع
禄葉ネギ	4.		塩			こしょう 素布	0.06		(Inte			177		Ę		
录 しょうが こい口しょうゆ	1. 4.	.0	みりん 酒			春雨はくさい	4.0 44.0		脂質 おも	らにエネル	ギー	ದಾರಿ 🥰 🤇	(T-31)	78	バター、マーカ はくぶつじ 植物油、ラー	ドなど
うすロしょうゆ			細麺			にんじん	6.0			#6K 5±0			0 ^			
みりん			ぶた肉			しいたけ	4.0		ビタミン おも	らに体の調		整える	(M) (3)	9	野菜、 策勢	など
黄 三温糖 削り節			★ かまぼこ k にんじん	15.0		酒 うすロしょうゆ	1.0		€ # ba	tiek bat	U	EED 00 1				\blacksquare
別り即			k たんじん k 葉ねぎ	6.0 4.0		塩	2.5 0.4			らに体の調			AILK 3-	71/1	海藻、牛乳	7/45 PA + F 1.7
肯 片栗粉	0.		スープベースチキン	2.0)	こしょう	0.02			や歯などを	>ر			_	71製品、小原	まると
た ちくわ	10.		塩	0.5		水	90.0		⋒あなたの食	事の栄	養.	バランスは?		数カ	が少ない人は要注	意!
录 ほうれんそう 录 もやし	11. 20.		うす口しょうゆ みりん			チンゲンサイ たまねぎ	26.0 28.0			T MINIAR	40 201	a Photing	I GK	0.630		
录 にんじん	11.		削り節			ベーコン	8.0		- t-	毎食、		Da5th10	16.	21/212	ばかり ジュース	
	1.	.0	水	80.0)	塩	0.2		ないで食べている	良へている	·	ルトなどの乳製	17"			
	2.		k にんじん = 1: o. +*: v. +	31.0		こしょう	0.01			6	3		及 、 C	v10		
こい口しょうゆ		UI 我	じゃがいも	11.0												ÿ1−λ 29 Γ
黄 いりごま こいロしょうゆ 黄 上白糖	1.		・ツナ	20.0		i	1		73	(SRP)	64	一 生到		نات	1 - 1 - 20/	8
こい口しょうゆ	1.	赤黄		20.0							VIII	1 2-211	73	¥		
こい口しょうゆ	1.	芴	* 米油 みりん	0.2	2									¥ Z		
こい口しょうゆ	1.	芴	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	0.2 2.0 0.8	2							-21.17		¥		
こい口しょうゆ	1.	芴	を 米油 みりん こいロしょうゆ 酒	0.2 2.0 0.8 1.0	3					patr .		3-211/1 179		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	THI SA	
こい口しょうゆ	1.	芴	*** *** *** *** *** *** *** *** *** **	0.2 2.0 0.8) ;				健康な心と	本を						
こい口しょうゆ	1.	芴	t 米油 みりん こいロしょうゆ 酒 塩	0.2 2.0 0.8 1.0) ;				健康な心と信	S1000 77 856374					THI SA	

川西小学校 6年生が考えた献立 「あったか沖縄料理給食」