



8・9月の予定献立表(小学校)



カルちゃん

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

カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日(△)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	8月 30日(水)	643kcal 21.6g	8月 31日(木)	676kcal 25.8g	9月 1日(金)	748kcal 26.9g	9月 4日(月)	582kcal 23.0g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>こんだて</p> </div> <p>たべもの三色分</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>赤(あか)のたべもの</p> <p>からだをつくるものになる</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>緑(みどり)のたべもの</p> <p>からだのちようしをととのえる</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> <p>黄(き)のたべもの</p> <p>はたらくちからのものになる</p> </div> <p>☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。</p>		ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ごはん そばろどんのぐ なつやさいみそしる ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう わかめごはん とりにくのからあげ いろいろやさいのスープ		ぎゅうにゅう ごはん すきやき こまつなのおひたし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
<p>献立に使用している食品を記載しています。</p> <p>中学年(3・4年生)の量です。</p> <p>食べ物の三色分けを書いています。</p> <p>赤「体をつくるもの」 緑「体の調子を ととのえるもの」 黄「はたらく力 になるもの」</p>		<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米</td><td>80.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>大麦</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ぶた肉</td><td>35.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>88.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>44.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>オリーブオイル</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米粉</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>カレー粉</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ケチャップ</td><td>5.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>緑</td><td>りんご</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td>ターメリック</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>ココナッツミルク</td><td>3.0</td></tr> <tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>3.0</td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>上白糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>スープベースチキン</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤ワイン</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>チャツネ</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>40.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>33.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>16.0</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>黄</td><td>オリーブオイル</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>上白糖</td><td>0.5</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	米	80.0	黄	大麦	5.0	赤	ぶた肉	35.0		塩	0.1		こしょう	0.03	緑	たまねぎ	88.0	緑	にんじん	25.0	黄	じゃがいも	44.0	緑	にんにく	0.5	緑	しょうが	0.5	黄	オリーブオイル	1.0	黄	米粉	5.0	黄	カレー粉	0.8	緑	ケチャップ	5.0		塩	0.3	緑	りんご	2.0		ターメリック	0.01		ココナッツミルク	3.0		ウスターソース	2.0		トンカツソース	3.0		こいロしょうゆ	2.0	黄	上白糖	0.5		スープベースチキン	10.0	赤	赤ワイン	1.0	緑	チャツネ	2.0		水	40.0	緑	キャベツ	33.0	緑	にんじん	16.0		酢	2.0		塩	0.3		こしょう	0.03	黄	オリーブオイル	1.0	黄	上白糖	0.5	<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米</td><td>80.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とりにんち</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ぶたミンチ</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>つきこんにやく</td><td>30.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>さやいんげん</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こいロしょうゆ</td><td>3.0</td></tr> <tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>片栗粉</td><td>12.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米油</td><td>8.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ウインナー</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>33.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>26.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>6.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>1.0</td></tr> <tr><td></td><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>スープベースチキン</td><td>5.0</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>100.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ぶどうゼリー</td><td>1個</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	米	80.0	赤	とりにんち	25.0	赤	ぶたミンチ	25.0	緑	にんじん	22.0	緑	つきこんにやく	30.0	緑	さやいんげん	5.0	緑	しょうが	1.0	緑	こいロしょうゆ	3.0		うすロしょうゆ	1.5		酒	1.0	黄	片栗粉	12.0	黄	米油	8.0	赤	ウインナー	10.0	緑	キャベツ	33.0	緑	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	26.0	緑	セロリー	6.0		塩	0.3		こしょう	0.03		うすロしょうゆ	2.5		白ワイン	1.0		ローリエ	0.01		スープベースチキン	5.0		水	100.0	黄	ぶどうゼリー	1個	<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米</td><td>80.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>炊き込みワカメ</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とりにんち</td><td>70.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>片栗粉</td><td>12.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米油</td><td>8.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ウインナー</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>33.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>26.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>セロリー</td><td>6.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>白ワイン</td><td>1.0</td></tr> <tr><td></td><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>スープベースチキン</td><td>5.0</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>100.0</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	米	80.0	赤	炊き込みワカメ	2.0	赤	とりにんち	70.0	緑	にんにく	1.0	緑	しょうが	1.0	緑	うすロしょうゆ	2.7	赤	こいロしょうゆ	0.7	緑	塩	0.2	緑	酒	1.0	黄	片栗粉	12.0	黄	米油	8.0	赤	ウインナー	10.0	緑	キャベツ	33.0	緑	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	26.0	緑	セロリー	6.0		塩	0.3	黄	こしょう	0.03		うすロしょうゆ	2.5		白ワイン	1.0		ローリエ	0.01		スープベースチキン	5.0		水	100.0	<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米</td><td>80.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>牛肉</td><td>40.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>はくさい</td><td>40.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>焼き豆腐</td><td>25.0</td></tr> <tr><td></td><td>糸こんにやく</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>66.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>葉ネギ</td><td>6.00</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>三温糖</td><td>3.0</td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>5.0</td></tr> <tr><td></td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こまつな</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>もやし</td><td>35.0</td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>上白糖</td><td>1.0</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	米	80.0	赤	牛肉	40.0	赤	酒	1.0	緑	こいロしょうゆ	1.0	緑	はくさい	40.0	赤	焼き豆腐	25.0		糸こんにやく	20.0	緑	たまねぎ	66.0	緑	葉ネギ	6.00		酒	1.0	黄	三温糖	3.0		こいロしょうゆ	5.0		みりん	0.5		水	20.0	緑	こまつな	22.0	緑	もやし	35.0		こいロしょうゆ	2.0	黄	上白糖	1.0																																																															
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米	80.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	大麦	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ぶた肉	35.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	88.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	25.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	44.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	オリーブオイル	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米粉	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	カレー粉	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ケチャップ	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	りんご	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ターメリック	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ココナッツミルク	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ウスターソース	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	トンカツソース	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	上白糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	スープベースチキン	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	赤ワイン	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	チャツネ	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	40.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	33.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	16.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酢	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	オリーブオイル	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	上白糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米	80.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	とりにんち	25.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ぶたミンチ	25.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	22.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	つきこんにやく	30.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	さやいんげん	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	こいロしょうゆ	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	片栗粉	12.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米油	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ウインナー	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	33.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	11.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	26.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	セロリー	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	白ワイン	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ローリエ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	スープベースチキン	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ぶどうゼリー	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米	80.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	炊き込みワカメ	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	とりにんち	70.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	うすロしょうゆ	2.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	こいロしょうゆ	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	片栗粉	12.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米油	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ウインナー	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	33.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	11.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	26.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	セロリー	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	こしょう	0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	白ワイン	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ローリエ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	スープベースチキン	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米	80.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛肉	40.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	こいロしょうゆ	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	はくさい	40.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	焼き豆腐	25.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	糸こんにやく	20.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	66.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	葉ネギ	6.00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	三温糖	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	20.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	こまつな	22.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	もやし	35.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	上白糖	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9月 5日(火)	685kcal 29.4g	9月 6日(水)	582kcal 20.0g	9月 7日(木)	610kcal 28.8g	9月 8日(金)	613kcal 22.7g	9月 11日(月)	637kcal 28.8g	9月 12日(火)	657kcal 30.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため なめこちくわのみそしる		ぎゅうにゅう こがたコッペパン イタリアンスパゲティ キャベツのマヨサラダ		ぎゅうにゅう どうもろこしごはん あじのたつたあげ どうふのすまししる	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> <p>かみかみ 献立</p> </div>	ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす トッポギスープ		ぎゅうにゅう こくとうしよくパン ハンバーグ カレーポトフ	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに キャベツのこんぶあえ さわにわん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米</td><td>80.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ぶた肉</td><td>50.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>55.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>つきこんにやく</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>18.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいロしょうゆ</td><td>4.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>上白糖</td><td>1.0</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>いりごま</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>なめこ水煮</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>葉ネギ</td><td>4.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>信州みそ</td><td>8.0</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>100.0</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	米	80.0	赤	ぶた肉	50.0	緑	たまねぎ	55.0	緑	つきこんにやく	25.0	緑	しょうが	3.0	緑	にんじん	18.0	黄	こいロしょうゆ	4.0	黄	上白糖	1.0		酒	1.0	黄	いりごま	1.0	黄	ごま油	1.0	緑	なめこ水煮	5.0	赤	ちくわ	10.0	緑	にんじん	11.0	緑	キャベツ	22.0	緑	葉ネギ	4.0	赤	信州みそ	8.0		削り節	2.0		水	100.0	<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小型コッペパン</td><td>1個</td></tr> <tr><td>黄</td><td>スパゲティ</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>16.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ウインナー</td><td>15.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>7.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>マッシュルーム水煮</td><td>10.0</td></tr> <tr><td></td><td>ケチャップ</td><td>16.0</td></tr> <tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td>トンカツソース</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>上白糖</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>キャベツ</td><td>35.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>6.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>8.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ホールコーン</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>8.0</td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>酢</td><td>0.5</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	小型コッペパン	1個	黄	スパゲティ	25.0	緑	たまねぎ	65.0	緑	にんじん	16.0	赤	ウインナー	15.0	緑	ピーマン	7.0	緑	マッシュルーム水煮	10.0		ケチャップ	16.0		ウスターソース	2.0		トンカツソース	2.0	黄	上白糖	0.6	黄	塩	0.3	黄	こしょう	0.01	黄	米油	0.5	黄	キャベツ	35.0	緑	にんじん	6.0	緑	たまねぎ	8.0	緑	ホールコーン	5.0	黄	ノンエッグマヨネーズ	8.0		こいロしょうゆ	0.5		酢	0.5	<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米</td><td>75.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ホールコーン</td><td>15.0</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こんぶ</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>あじ50g</td><td>1切</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.0</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいロしょうゆ</td><td>2.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>片栗粉</td><td>6.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米油</td><td>6.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>豆腐</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>油揚げ</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こまつな(精華町産)</td><td>16.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>葉ネギ</td><td>9.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>1.0</td></tr> <tr><td></td><td>こんぶ</td><td>1.0</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>100.0</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	米	75.0	緑	ホールコーン	15.0		酒	1.0		塩	0.3		うすロしょうゆ	3.0	赤	こんぶ	1.0	赤	あじ50g	1切	緑	しょうが	1.0		酒	1.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	片栗粉	6.0	黄	米油	6.0	赤	豆腐	20.0	緑	油揚げ	5.0	緑	だいこん	22.0	緑	にんじん	11.0	緑	こまつな(精華町産)	16.0	緑	葉ネギ	9.0		塩	0.2		うすロしょうゆ	2.5		削り節	1.0		こんぶ	1.0		水	100.0	<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米</td><td>80.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ぶたミンチ</td><td>12.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ぶた肉</td><td>12.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>なす</td><td>66.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>33.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しいたけ</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>黄</td><td>米油</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>上白糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.4</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>トウバンジャン</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>黄</td><td>片栗粉</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とりにんち</td><td>15.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>トッポギ</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>12.0</td></tr> <tr><td></td><td>葉ネギ</td><td>4.0</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td></td><td>うすロしょうゆ</td><td>3.0</td></tr> <tr><td></td><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td></td><td>スープベースチキン</td><td>6.0</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>100.0</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	米	80.0	赤	ぶたミンチ	12.0	赤	ぶた肉	12.0	緑	なす	66.0	緑	にんじん	13.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	しいたけ	3.0	緑	しょうが	0.5	緑	にんにく	0.1	黄	米油	0.4	黄	上白糖	0.7	黄	こいロしょうゆ	1.4		酒	1.0	赤	赤みそ	5.0	黄	ごま油	0.4	黄	トウバンジャン	0.1	黄	片栗粉	1.0	赤	とりにんち	15.0	黄	トッポギ	20.0	緑	たまねぎ	22.0	緑	にんじん	11.0	緑	キャベツ	12.0		葉ネギ	4.0		塩	0.2		こしょう	0.02		うすロしょうゆ	3.0		こいロしょうゆ	1.5		スープベースチキン	6.0		水	100.0	<table border="1"> <tr><th>分類</th><th>食品名</th><th>使用量(g)</th></tr> <tr><td>赤</td><td>牛乳 飲用</td><td>1本</td></tr> <tr><td>黄</td><td>黒糖パン</td><td>1枚</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ハンバーグ(80g)</td><td>1個</td></tr> <tr><td>緑</td><td>マッシュルーム水煮</td><td>6.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>トマト缶</td><td>18.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ケチャップ</td><td>4.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>オリーブオイル</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>三温糖</td><td>0.6</td></tr> <tr><td></td><td>ウスターソース</td><td>0.6</td></tr> <tr><td></td><td>赤ワイン</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>緑</td><td>スープベースチキン</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とりにんち</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ウインナー</td><td>15.0</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>11.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>17.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>だいこん</td><td>22.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>葉ネギ</td><td>6.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>つきこんにやく</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>緑</td><td>うすロしょうゆ</td><td>3.5</td></tr> <tr><td></td><td>酒</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td></td><td>削り節</td><td>2.0</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>100.0</td></tr> </table>	分類	食品名	使用量(g)	赤	牛乳 飲用	1本	黄	黒糖パン	1枚	赤	ハンバーグ(80g)	1個	緑	マッシュルーム水煮	6.0	緑	トマト缶	18.0	緑	ケチャップ	4.0	緑	にんにく	0.2	黄	オリーブオイル	0.5	黄	三温糖	0.6		ウスターソース	0.6		赤ワイン	0.8	緑	スープベースチキン	1.0	緑	塩	0.1	赤	こしょう	0.01	赤	とりにんち	10.0	赤	ウインナー	15.0	黄	じゃがいも	22.0	緑	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	17.0	緑	だいこん	22.0	緑	葉ネギ	6.0	緑	つきこんにやく	10.0	緑	うすロしょうゆ	3.5		酒	0.3		こしょう	0.02		削り節	2.0		水	100.0	
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米	80.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ぶた肉	50.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	55.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	つきこんにやく	25.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	18.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	こいロしょうゆ	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	上白糖	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	いりごま	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ごま油	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	なめこ水煮	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ちくわ	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	11.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	22.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	葉ネギ	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	信州みそ	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	削り節	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	小型コッペパン	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	スパゲティ	25.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	65.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	16.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ウインナー	15.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ピーマン	7.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	マッシュルーム水煮	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ケチャップ	16.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ウスターソース	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	トンカツソース	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	上白糖	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	キャベツ	35.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ホールコーン	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ノンエッグマヨネーズ	8.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酢	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米	75.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ホールコーン	15.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	こんぶ	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	あじ50g	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	こいロしょうゆ	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	片栗粉	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米油	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	豆腐	20.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	油揚げ	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	だいこん	22.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	11.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	こまつな(精華町産)	16.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	葉ネギ	9.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	削り節	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こんぶ	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米	80.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ぶたミンチ	12.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ぶた肉	12.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	なす	66.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	13.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	33.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しいたけ	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	しょうが	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	米油	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	上白糖	0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	こいロしょうゆ	1.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酒	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	赤みそ	5.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	ごま油	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	トウバンジャン	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	片栗粉	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	とりにんち	15.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	トッポギ	20.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	22.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	11.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	キャベツ	12.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	葉ネギ	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	うすロしょうゆ	3.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こいロしょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	スープベースチキン	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
分類	食品名	使用量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	牛乳 飲用	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	黒糖パン	1枚																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ハンバーグ(80g)	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	マッシュルーム水煮	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	トマト缶	18.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	ケチャップ	4.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんにく	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	オリーブオイル	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	三温糖	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	ウスターソース	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	赤ワイン	0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	スープベースチキン	1.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	とりにんち	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤	ウインナー	15.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄	じゃがいも	22.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	にんじん	11.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	たまねぎ	17.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	だいこん	22.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	葉ネギ	6.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	つきこんにやく	10.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑	うすロしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	酒	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	削り節	2.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	水	100.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			