



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



カミカミ献立のときに登場するよ。

10月の予定献立表(小学校)

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	10月2日(月)	650kcal 28.9g	10月3日(火)	662kcal 23.8g	10月4日(水)	724kcal 30.1g	10月5日(木)	665kcal 20.1g																
〇月〇日(△)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーあつあげ にらともやしのおひたし	650kcal 28.9g	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ ココロソテー	662kcal 23.8g	ぎゅうにゅう あじつけパン ささみフライレモンソースかけ コンソメスープ	724kcal 30.1g	ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ こまつなどもやしのとさえ しめじとあぶらあげのみそしる	665kcal 20.1g																
		赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶたミンチ 15.0 赤 厚揚げ 80.0 赤 ぶた肉 15.0 緑 にんじん 16.0 緑 たまねぎ 50.0 緑 葉ネギ 4.0 緑 しいたけ 4.0 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.2 黄 米油 0.5 黄 三温糖 1.5 赤 かいりしようにゆ 2.0 赤 赤みそ 7.0 黄 ごま油 0.3 黄 トウバンジャン 0.1 黄 みりん 0.5 黄 酒 0.5 黄 片栗粉 1.0 黄 水 25.0	650kcal 28.9g	緑 にら 8.0 緑 もやし 42.0 緑 にんじん 6.0 緑 こいりしようにゆ 2.0 黄 上白糖 1.0																					
		赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 黄 大麦 給食会 5.0 赤 牛肉 30.0 黄 じゃがいも(精華町産) 33.0 緑 にんじん 22.0 黄 たまねぎ 88.0 黄 ウスターソース 2.0 黄 トンカツソース 3.0 黄 ケチャップ 10.0 黄 トマトピューレー 3.0 黄 デミグラスソース 3.0 黄 塩 0.5 緑 こしょう 0.05 赤 ウインナー 15.0 赤 赤ワイン 1.0 赤 スープベースチキン 5.0 黄 パター 4.0 黄 小麦粉 4.0 黄 水 40.0	662kcal 23.8g	赤 鶏肉 10.0 緑 にんじん 11.0 緑 ホールコーン 20.0 緑 むぎ枝豆 5.0 黄 米油 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 こいりしようにゆ 0.3																					
		赤 牛乳 1本 黄 味噌付パン(60g) 1個 赤 ささみ(40g) 1本 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 小麦粉 8.0 黄 水 8.0 黄 パン粉 10.0 黄 米油 10.0 黄 上白糖 1.5 黄 うすろしようにゆ 1.8 黄 みりん 2.0 黄 レモン果汁 1.0 赤 ウインナー 15.0 赤 たまねぎ 22.0 赤 にんじん 11.0 黄 ホールコーン 5.0 黄 キャベツ 21.0 赤 パセリ 0.5 黄 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 うすろしようにゆ 2.0 赤 スープベースチキン 5.0 黄 水 100.0	724kcal 30.1g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 さば(60g) 1切 赤 しょうが 3.0 赤 こいりしようにゆ 5.0 赤 酒 2.0 黄 上白糖 1.5 黄 みりん 2.0 赤 すりごま 1.0 赤 こいりしようにゆ 1.0 赤 花かつお 1.0 赤 上白糖 0.5 赤 しめじ 6.0 赤 油揚げ 8.0 赤 たまねぎ 33.0 赤 にんじん 11.0 赤 葉ネギ 4.0 赤 信州みそ 8.0 赤 削り節 2.0 赤 水 100.0																					
		赤 牛乳 1本 黄 味噌汁 1個 赤 ささみ(40g) 1本 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 小麦粉 8.0 黄 水 8.0 黄 パン粉 10.0 黄 米油 10.0 黄 上白糖 1.5 黄 うすろしようにゆ 1.8 黄 みりん 2.0 黄 レモン果汁 1.0 赤 ウインナー 15.0 赤 たまねぎ 22.0 赤 にんじん 11.0 黄 ホールコーン 5.0 黄 キャベツ 21.0 赤 パセリ 0.5 黄 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 うすろしようにゆ 2.0 赤 スープベースチキン 5.0 黄 水 100.0	665kcal 20.1g																						
10月6日(金)	665kcal 20.1g	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー はるさめスープ ももゼリー	665kcal 20.1g	10月10日(火)	640kcal 28.3g	ぎゅうにゅう しよくパン ブルーベリージャム チリコンカン ブロッコリーのサラダ	640kcal 28.3g	10月11日(水)	600kcal 25.2g	ぎゅうにゅう くりごはん とりじゃが くきわかめのきんぴら	600kcal 25.2g	ぎゅうにゅう くりごはん とりにくのしおこうじやき のっぺいじる	640kcal 27.7g	10月12日(木)	640kcal 27.7g	ぎゅうにゅう きりぼしだいこんいりビビンバ トッポグスープ	640kcal 27.7g	10月13日(金)	576kcal 23.3g	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうどん かいそうサラダ	576kcal 23.3g	10月16日(月)	569kcal 23.5g	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうどん かいそうサラダ	569kcal 23.5g
		赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 30.0 赤 ピーマン 6.0 赤 キャベツ 33.0 赤 たまねぎ 26.0 赤 信州みそ 3.0 赤 こいりしようにゆ 1.5 赤 酒 1.0 黄 トウバンジャン 0.2 黄 上白糖 1.0 黄 にんにく 0.2 黄 片栗粉 0.5 赤 鶏肉 10.0 黄 春雨 5.0 緑 にんじん 16.0 緑 たまねぎ 44.0 緑 セロリ 7.0 緑 パセリ 0.5 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 うすろしようにゆ 3.0 黄 スープベースチキン 5.0 黄 水 100.0	665kcal 20.1g	赤 牛乳 1本 黄 食パン(80g) 1枚 黄 ブルーベリージャム 1個 赤 ぶたミンチ 30.0 赤 たまねぎ 88.0 赤 手亡豆(乾燥) 30.0 赤 ウスターソース 2.0 赤 トンカツソース 2.0 黄 ケチャップ 15.0 黄 にんにく 0.2 黄 米油 0.5 黄 塩 0.4 赤 こしょう 0.01 赤 トマトピューレー 5.0 赤 水 10.0	640kcal 28.3g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 鶏肉 30.0 黄 酒 1.0 黄 じゃがいも 66.0 黄 糸こんにやく 15.0 緑 にんじん 16.0 緑 たまねぎ 55.0 緑 さやいんげん 5.0 赤 上白糖 3.0 黄 塩 2.0 黄 こいりしようにゆ 4.0 黄 みりん 1.0 赤 削り節 1.0 赤 水 30.0	600kcal 25.2g	赤 牛乳 1本 黄 米 65.0 黄 もち米 10.0 黄 くり 25.0 緑 にんにく 0.8 黄 米油 2.0 黄 酒 2.0 赤 鶏肉(60g) 1切 塩 5.0 塩 0.2 赤 ぶた肉 15.0 黄 さいかいも 20.0 緑 にんじん 11.0 赤 だいこん 16.0 赤 ぎょうざ 11.0 黄 板こんにやく 5.0 黄 葉ネギ 4.0 黄 こいりしようにゆ 2.5 赤 削り節 1.0 赤 こんぶ 1.0 赤 水 100.0 黄 塩 0.4 黄 片栗粉 0.5	640kcal 27.7g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 30.0 赤 切り干し大根 4.0 緑 にんにく 0.2 赤 米油 0.1 黄 三温糖 1.0 赤 こいりしようにゆ 4.0 赤 みりん 1.0 赤 トウバンジャン 0.1 赤 にんじん 11.0 赤 こまつな(精華町産) 18.0 赤 やし 20.0 赤 すりごま 1.0 黄 ごま油 0.2 黄 三温糖 0.7 赤 うすろしようにゆ 1.5 赤 酒 0.5 赤 ロースハム 8.0 赤 にんじん 6.0 赤 ホールコーン 6.0 赤 酢 2.0 赤 塩 0.3 黄 オリーブオイル 1.0 赤 上白糖 0.5	640kcal 27.7g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0	576kcal 23.3g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 牛肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0	569kcal 23.5g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 牛肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0	576kcal 23.3g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 30.0 赤 切り干し大根 4.0 緑 にんにく 0.2 赤 米油 0.1 黄 三温糖 1.0 赤 こいりしようにゆ 4.0 赤 みりん 1.0 赤 トウバンジャン 0.1 赤 にんじん 11.0 赤 こまつな(精華町産) 18.0 赤 やし 20.0 赤 すりごま 1.0 黄 ごま油 0.2 黄 三温糖 0.7 赤 うすろしようにゆ 1.5 赤 酒 0.5 赤 ロースハム 8.0 赤 にんじん 6.0 赤 ホールコーン 6.0 赤 酢 2.0 赤 塩 0.3 黄 オリーブオイル 1.0 赤 上白糖 0.5	569kcal 23.5g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0					
		赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 30.0 赤 ピーマン 6.0 赤 キャベツ 33.0 赤 たまねぎ 26.0 赤 信州みそ 3.0 赤 こいりしようにゆ 1.5 赤 酒 1.0 黄 トウバンジャン 0.2 黄 上白糖 1.0 黄 にんにく 0.2 黄 片栗粉 0.5 赤 鶏肉 10.0 黄 春雨 5.0 緑 にんじん 16.0 緑 たまねぎ 44.0 緑 セロリ 7.0 緑 パセリ 0.5 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 うすろしようにゆ 3.0 黄 スープベースチキン 5.0 黄 水 100.0	665kcal 20.1g	赤 牛乳 1本 黄 食パン(80g) 1枚 黄 ブルーベリージャム 1個 赤 ぶたミンチ 30.0 赤 たまねぎ 88.0 赤 手亡豆(乾燥) 30.0 赤 ウスターソース 2.0 赤 トンカツソース 2.0 黄 ケチャップ 15.0 黄 にんにく 0.2 黄 米油 0.5 黄 塩 0.4 赤 こしょう 0.01 赤 トマトピューレー 5.0 赤 水 10.0	640kcal 28.3g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 鶏肉 30.0 黄 酒 1.0 黄 じゃがいも 66.0 黄 糸こんにやく 15.0 緑 にんじん 16.0 緑 たまねぎ 55.0 緑 さやいんげん 5.0 赤 上白糖 3.0 黄 塩 2.0 黄 こいりしようにゆ 4.0 黄 みりん 1.0 赤 削り節 1.0 赤 水 30.0	600kcal 25.2g	赤 牛乳 1本 黄 米 65.0 黄 もち米 10.0 黄 くり 25.0 緑 にんにく 0.8 黄 米油 2.0 黄 酒 2.0 赤 鶏肉(60g) 1切 塩 5.0 塩 0.2 赤 ぶた肉 15.0 黄 さいかいも 20.0 緑 にんじん 11.0 赤 だいこん 16.0 赤 ぎょうざ 11.0 黄 板こんにやく 5.0 黄 葉ネギ 4.0 黄 こいりしようにゆ 2.5 赤 削り節 1.0 赤 こんぶ 1.0 赤 水 100.0 黄 塩 0.4 黄 片栗粉 0.5	640kcal 27.7g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 30.0 赤 切り干し大根 4.0 緑 にんにく 0.2 赤 米油 0.1 黄 三温糖 1.0 赤 こいりしようにゆ 4.0 赤 みりん 1.0 赤 トウバンジャン 0.1 赤 にんじん 11.0 赤 こまつな(精華町産) 18.0 赤 やし 20.0 赤 すりごま 1.0 黄 ごま油 0.2 黄 三温糖 0.7 赤 うすろしようにゆ 1.5 赤 酒 0.5 赤 ロースハム 8.0 赤 にんじん 6.0 赤 ホールコーン 6.0 赤 酢 2.0 赤 塩 0.3 黄 オリーブオイル 1.0 赤 上白糖 0.5	640kcal 27.7g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0	576kcal 23.3g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 牛肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0	569kcal 23.5g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0									
		赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 30.0 赤 ピーマン 6.0 赤 キャベツ 33.0 赤 たまねぎ 26.0 赤 信州みそ 3.0 赤 こいりしようにゆ 1.5 赤 酒 1.0 黄 トウバンジャン 0.2 黄 上白糖 1.0 黄 にんにく 0.2 黄 片栗粉 0.5 赤 鶏肉 10.0 黄 春雨 5.0 緑 にんじん 16.0 緑 たまねぎ 44.0 緑 セロリ 7.0 緑 パセリ 0.5 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 うすろしようにゆ 3.0 黄 スープベースチキン 5.0 黄 水 100.0	665kcal 20.1g	赤 牛乳 1本 黄 食パン(80g) 1枚 黄 ブルーベリージャム 1個 赤 ぶたミンチ 30.0 赤 たまねぎ 88.0 赤 手亡豆(乾燥) 30.0 赤 ウスターソース 2.0 赤 トンカツソース 2.0 黄 ケチャップ 15.0 黄 にんにく 0.2 黄 米油 0.5 黄 塩 0.4 赤 こしょう 0.01 赤 トマトピューレー 5.0 赤 水 10.0	640kcal 28.3g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 鶏肉 30.0 黄 酒 1.0 黄 じゃがいも 66.0 黄 糸こんにやく 15.0 緑 にんじん 16.0 緑 たまねぎ 55.0 緑 さやいんげん 5.0 赤 上白糖 3.0 黄 塩 2.0 黄 こいりしようにゆ 4.0 黄 みりん 1.0 赤 削り節 1.0 赤 水 30.0	600kcal 25.2g	赤 牛乳 1本 黄 米 65.0 黄 もち米 10.0 黄 くり 25.0 緑 にんにく 0.8 黄 米油 2.0 黄 酒 2.0 赤 鶏肉(60g) 1切 塩 5.0 塩 0.2 赤 ぶた肉 15.0 黄 さいかいも 20.0 緑 にんじん 11.0 赤 だいこん 16.0 赤 ぎょうざ 11.0 黄 板こんにやく 5.0 黄 葉ネギ 4.0 黄 こいりしようにゆ 2.5 赤 削り節 1.0 赤 こんぶ 1.0 赤 水 100.0 黄 塩 0.4 黄 片栗粉 0.5	640kcal 27.7g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 30.0 赤 切り干し大根 4.0 緑 にんにく 0.2 赤 米油 0.1 黄 三温糖 1.0 赤 こいりしようにゆ 4.0 赤 みりん 1.0 赤 トウバンジャン 0.1 赤 にんじん 11.0 赤 こまつな(精華町産) 18.0 赤 やし 20.0 赤 すりごま 1.0 黄 ごま油 0.2 黄 三温糖 0.7 赤 うすろしようにゆ 1.5 赤 酒 0.5 赤 ロースハム 8.0 赤 にんじん 6.0 赤 ホールコーン 6.0 赤 酢 2.0 赤 塩 0.3 黄 オリーブオイル 1.0 赤 上白糖 0.5	640kcal 27.7g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0	576kcal 23.3g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 牛肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0	569kcal 23.5g	赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 ぶた肉 40.0 赤 にんじん 16.0 赤 たまねぎ 66.0 赤 ぎょうざ 22.0 赤 つきこんにやく 15.0 赤 葉ネギ 5.0 赤 三温糖 1.5 赤 うすろしようにゆ 2.0 赤 こいりしようにゆ 3.0 赤 酒 1.0 赤 みりん 0.5 赤 削り節 2.0 赤 水 10.0									

こんだて

献立に使用している食品を記載しています。

中学年(3・4年生)の量です。

食べ物の三色分けを書いています。

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」



10月17日(火)		10月18日(水)		10月19日(木)		10月20日(金)		10月24日(火)		10月25日(水)	
682kcal 34.0g		610kcal 29.1g		631kcal 23.3g		643kcal 28.5g		532kcal 20.4g		546kcal 22.4g	
ぎゅうにゅう ごはん さけのごまからめ くろだいでたまめ ぶたじる		ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン ぶたにくのケチャップいため じゃがいもとウインナーのスープ		ぎゅうにゅう さつまいもごはん ししゃものからあげ あつあげのみそじる		ぎゅうにゅう ナン きらきらドライカレー フルーツボンチ		ぎゅうにゅう ゆかりごはん かやくうどん あつさりづけ		ぎゅうにゅう こがたコッペパン パンネのミートソース フレンチサラダ	
赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用
黄	米	黄	国産小麦パン(60g)	黄	米	黄	ナン(100g)	黄	米	黄	小型コッペパン(40g)
赤	さげ(角切り)	赤	ぶた肉	黄	さつまいも(精華町産)	赤	牛ミンチ	緑	ゆかり	黄	マカロニ(ペンネ)
黄	片栗粉	黄	塩	黄	塩	赤	ぶたミンチ	黄	うどん	赤	ぶたミンチ
黄	米油	黄	こしょう	黄	酒	赤	にんじん	赤	とり肉	赤	牛ミンチ
黄	こいロしようゆ	黄	赤ワイン	赤	ししゃも	緑	たまねぎ	赤	油揚げ	緑	にんにく
黄	酒	緑	たまねぎ	黄	片栗粉	緑	にんにく	赤	かまぼこ	赤	赤ワイン
黄	みりん	緑	にんじん	黄	米油	緑	しょうが	緑	キャベツ	緑	マッシュルーム(水煮)
黄	いりごま	緑	ピーマン	黄	厚揚げ	黄	ケチャップ	緑	しいたけ	緑	たまねぎ
緑	枝豆(精華町産)	緑	ケチャップ	赤	にんじん	赤	ウスターソース	緑	葉ネギ	緑	にんじん
赤	塩	黄	ウスターソース	赤	たまねぎ	赤	トンカツソース	赤	カットわかめ(乾燥)	赤	セロリー
赤	ぶた肉	黄	トンカツソース	赤	もやし	黄	塩	赤	塩	赤	トマト缶
緑	だいこん	黄	片栗粉	赤	葉ネギ	赤	こしょう	赤	みりん	赤	ケチャップ
緑	ごぼう	緑	キャベツ	赤	信州みそ	赤	赤ワイン	赤	うすロしようゆ	赤	ウスターソース
緑	にんじん	黄	にんじん	赤	削り節	赤	カレー粉	赤	削り節	赤	ローリエ
緑	板こんにゃく	黄	じゃがいも	赤	水	黄	チャツネ	赤	こんぶ	赤	三温糖
緑	葉ネギ	赤	ウインナー	赤	水	黄	米粉	赤	水	赤	塩
赤	信州みそ	赤	スープベースチキン	赤	削り節	黄	片栗粉	赤	キャベツ	赤	こしょう
赤	削り節	赤	塩	赤	こしょう	緑	みかん缶	赤	にんじん	赤	水
赤	水	赤	こしょう	赤	うすロしようゆ	赤	もも缶	赤	塩こんぶ	赤	キャベツ
		赤	パセリ	赤	パセリ	赤	バナナアップル缶	赤	みりん	赤	にんじん
		赤	水	赤	水	赤	ナタデココ	赤	うすロしようゆ	赤	たまねぎ
						黄	白ワイン			赤	塩
						黄	上白糖			赤	こしょう
						黄	水			黄	酢
						黄	塩			黄	上白糖
										黄	オリーブオイル
											0.5

ししゃも
1~2年生 1尾
3~6年生 2尾

食育の日
~おはなし給食~
「おいものもーさん」より
さつまいもごはん




10月26日(木)		10月27日(金)		10月30日(月)		10月31日(火)	
567kcal 23.2g		687kcal 29.8g		619kcal 29.2g		724kcal 28.7g	
ぎゅうにゅう ごはん てづくりふりかけ にくだんごのスープに きりぼしだいこんとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう ごはん さわらのレモンしょうゆかけ はくさいのこんぶあえ えのきとかまぼこのすましじる		ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため かきたまじる		ぎゅうにゅう ピラフ とりにくのこうそうやき かぼちゃのポタージュ	
赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用	赤	牛乳 飲用
黄	米	黄	米	黄	米	黄	米
赤	花かつお	赤	さわら(60g)	赤	ぶた肉	赤	ウインナー
赤	ちりめんじゃこ	黄	片栗粉	緑	たまねぎ	赤	にんじん
黄	いりごま	黄	米油	緑	つきこんにゃく	緑	たまねぎ
赤	青のり	緑	レモン果汁	緑	しょうが	緑	ホールコーン
黄	上白糖	黄	三温糖	緑	にんじん	黄	オリーブ油
黄	こいロしようゆ	黄	こいロしようゆ	黄	こいロしようゆ	黄	塩
黄	みりん	緑	はくさい	黄	上白糖	赤	こしょう
黄	酒	赤	塩こんぶ	黄	酒	赤	とり肉(60g)
赤	ぶたミンチ	赤	こいロしようゆ	黄	いりごま	赤	塩
緑	たまねぎ	赤	かまぼこ	黄	ごま油	赤	こしょう
緑	しょうが	緑	えのきたけ	赤	たまご	緑	にんにく
黄	うすロしようゆ	赤	にんじん	黄	片栗粉	緑	バジル
黄	片栗粉	緑	たまねぎ	黄	しめじ	緑	パセリ
黄	塩	緑	葉ネギ	緑	ほうれんそう	黄	オリーブオイル
黄	こしょう	緑	うすロしようゆ	緑	たまねぎ	黄	白ワイン
黄	春雨	赤	みりん	赤	塩	赤	ベーコン
緑	キャベツ	黄	塩	赤	うすロしようゆ	赤	ショルダーベーコン
緑	にんじん	黄	削り節	赤	削り節	赤	かぼちゃ
緑	しいたけ	赤	水	赤	こんぶ	緑	たまねぎ
黄	酒			赤	水	緑	にんじん
黄	うすロしようゆ			赤		緑	パセリ
黄	塩			赤		黄	バター
黄	こしょう			赤		赤	牛乳
黄	水			赤		赤	生クリーム
緑	切り干し大根			赤		赤	白ワイン
緑	ホールコーン			赤		赤	スープベースチキン
赤	ツナ			赤		赤	塩
黄	うすロしようゆ			赤		赤	こしょう
黄	上白糖			赤		黄	米粉
黄	酢			赤		黄	片栗粉
				赤		黄	水

たべもの三色分け

赤(あか)のたべもの
からだをつくるものになる



緑(みどり)のたべもの
からだのちようしきどとのえる



黄(き)のたべもの
はたらくちからのものになる



☆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。

