

〇月〇日(△)

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

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。
中学生は、約1.3倍の量です。

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「はたらく力になるもの」

☆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。

たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのもとなる

緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをととのえる

5月1日(木)	573kcal 25.0g	5月2日(金)	623kcal 20.7g	5月7日(水)	567kcal 21.4g
きゅうにゅう ごはん ぶたキムチ ワンタンスープ		きゅうにゅう ちらしずし キャベツのごまあえ あかだし かしわもち		きゅうにゅう きなこパン チキンサラダ もちもちスープ	
食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本
黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	黄 米 40.0	黄 米 40.0
赤 ぶた肉 40.0	赤 ぶた肉 40.0	黄 酢 0.5	黄 酢 0.5	黄 米油 9.0	黄 米油 9.0
黄 米油 0.5	黄 米油 0.5	黄 上白糖 0.7	黄 上白糖 0.7	赤 きな粉 7.0	赤 きな粉 7.0
緑 しょうが 0.7	緑 しょうが 0.7	黄 塩 0.7	黄 塩 0.7	黄 上白糖 6.0	黄 上白糖 6.0
緑 にんにく 33.0	緑 にんにく 33.0	緑 たけのこ(水煮) 5.0	緑 たけのこ(水煮) 5.0	塩 0.03	塩 0.03
緑 たまねぎ 3.0	緑 たまねぎ 3.0	緑 干しいたけ 0.5	緑 干しいたけ 0.5	赤 ささみフレーク 10.0	赤 ささみフレーク 10.0
緑 こいしょうゆ 3.0	緑 こいしょうゆ 3.0	緑 にんじん 7.0	緑 にんじん 7.0	緑 キャベツ 27.0	緑 キャベツ 27.0
酒 1.0	酒 1.0	緑 むき枝豆 5.0	緑 むき枝豆 5.0	緑 にんじん 6.0	緑 にんじん 6.0
黄 上白糖 0.5	黄 上白糖 0.5	赤 高野豆腐 3.0	赤 高野豆腐 3.0	緑 ホールコーン 8.0	緑 ホールコーン 8.0
酢 2.0	酢 2.0	黄 上白糖 1.0	黄 上白糖 1.0	緑 レモン果汁 0.3	緑 レモン果汁 0.3
トウバンジャン 0.05	トウバンジャン 0.05	うすしょうゆ 1.0	うすしょうゆ 1.0	塩 0.3	塩 0.3
緑 もやし 30.0	緑 もやし 30.0	みりん 0.5	みりん 0.5	こしょう 0.03	こしょう 0.03
緑 ニラ 8.0	緑 ニラ 8.0	干しいたけの戻し汁 10.0	干しいたけの戻し汁 10.0	黄 上白糖 1.0	黄 上白糖 1.0
緑 キムチ 20.0	緑 キムチ 20.0	緑 キャベツ 22.0	緑 キャベツ 22.0	酢 2.0	酢 2.0
黄 ワンタン 6.0	黄 ワンタン 6.0	こまつな(精華町産) 16.0	こまつな(精華町産) 16.0	黄 オリーブオイル 1.0	黄 オリーブオイル 1.0
赤 とり肉 10.0	赤 とり肉 10.0	緑 にんじん 6.0	緑 にんじん 6.0	赤 ウインナー(6mmカット) 10.0	赤 ウインナー(6mmカット) 10.0
緑 しめじ 12.0	緑 しめじ 12.0	黄 上白糖 1.0	黄 上白糖 1.0	黄 白玉団子(冷) 25.0	黄 白玉団子(冷) 25.0
緑 たまねぎ 33.0	緑 たまねぎ 33.0	こいしょうゆ 2.0	こいしょうゆ 2.0	緑 にんじん 11.0	緑 にんじん 11.0
緑 葉ねぎ 3.0	緑 葉ねぎ 3.0	黄 すりごま 1.0	黄 すりごま 1.0	緑 たまねぎ 33.0	緑 たまねぎ 33.0
塩 0.4	塩 0.4	赤 豆腐 20.0	赤 豆腐 20.0	緑 パセリ(乾) 0.02	緑 パセリ(乾) 0.02
こしょう 0.03	こしょう 0.03	緑 なめこ(水煮) 10.0	緑 なめこ(水煮) 10.0	塩 0.3	塩 0.3
うすしょうゆ 3.0	うすしょうゆ 3.0	緑 たまねぎ 22.0	緑 たまねぎ 22.0	こしょう 0.01	こしょう 0.01
スूपベースチキン 5.0	スूपベースチキン 5.0	赤 カットわかめ(乾) 0.5	赤 カットわかめ(乾) 0.5	スूपベースチキン 5.0	スूपベースチキン 5.0
水 100.0	水 100.0	緑 葉ねぎ 3.0	緑 葉ねぎ 3.0	うすしょうゆ 3.0	うすしょうゆ 3.0
		赤 赤みそ 8.0	赤 赤みそ 8.0	水 90.0	水 90.0
		削り節 2.0	削り節 2.0		
		水 100.0	水 100.0		
		黄 かしわもち 1個	黄 かしわもち 1個		
		こどもの日献立	こどもの日献立		

5月8日(木)	600kcal 26.0g	5月9日(金)	613kcal 26.4g	5月12日(月)	598kcal 26.2g	5月13日(火)	638kcal 23.0g	5月14日(水)	632kcal 28.6g
きゅうにゅう ごはん ちゃんこに きわかめいりごもくきんぴら		きゅうにゅう ごはん さばのさいきょうに こまつなのおひたし えのきのすましじる		きゅうにゅう ごはん(すくなめ) カレーうどん パンパンジー・ふうサラダ		きゅうにゅう ごはん ようふうきんぴら たまねぎのみそしる		きゅうにゅう こくさんこむぎパン チリコンカン フレンチサラダ	
食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)	食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本
黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 国産小麦パン(60g) 1個	黄 国産小麦パン(60g) 1個
赤 とりミンチ 35.0	赤 とりミンチ 35.0	赤 さば(50g) 1切	赤 さば(50g) 1切	黄 うどん 60.0	黄 じゃがいも 77.0	赤 ぶたミンチ 30.0	赤 ぶたミンチ 30.0	赤 ぶたミンチ 30.0	赤 ぶたミンチ 30.0
塩 0.2	塩 0.2	緑 しょうが 0.5	緑 しょうが 0.5	赤 ぶた肉 20.0	黄 米油 6.0	緑 にんじん 21.0	緑 にんじん 21.0	緑 にんじん 21.0	緑 にんじん 21.0
しょうが 1.2	しょうが 1.2	酒 1.0	酒 1.0	赤 油揚げ 8.0	赤 牛肉 15.0	緑 たまねぎ 88.0	緑 たまねぎ 88.0	緑 たまねぎ 88.0	緑 たまねぎ 88.0
緑 葉ねぎ 3.0	緑 葉ねぎ 3.0	赤 白みそ 6.0	赤 白みそ 6.0	緑 にんじん 11.0	赤 ぶた肉 15.0	赤 手亡豆(乾) 30.0	赤 手亡豆(乾) 30.0	赤 手亡豆(乾) 30.0	赤 手亡豆(乾) 30.0
黄 片栗粉 2.0	黄 片栗粉 2.0	赤 信州みそ 0.6	赤 信州みそ 0.6	緑 たまねぎ 47.0	赤 ぶた肉 15.0	赤 ウスターソース 2.0	赤 ウスターソース 2.0	赤 ウスターソース 2.0	赤 ウスターソース 2.0
緑 にんじん 11.0	緑 にんじん 11.0	黄 三温糖 5.0	黄 三温糖 5.0	緑 葉ねぎ 3.0	緑 にんじん 22.0	トンカツソース 2.0	トンカツソース 2.0	トンカツソース 2.0	トンカツソース 2.0
緑 キャベツ 22.0	緑 キャベツ 22.0	うすしょうゆ 2.0	うすしょうゆ 2.0	カレー粉 0.7	緑 さやいんげん 8.0	ケチャップ 15.0	ケチャップ 15.0	ケチャップ 15.0	ケチャップ 15.0
緑 大根 22.0	緑 大根 22.0	水 20.0	水 20.0	黄 片栗粉 1.0	塩 0.1	トマトピューレー 5.0	トマトピューレー 5.0	トマトピューレー 5.0	トマトピューレー 5.0
赤 豆腐 30.0	赤 豆腐 30.0	こまつな(精華町産) 18.0	こまつな(精華町産) 18.0	みりん 2.5	緑 こいしょうゆ 3.0	緑 にんにく 0.2	緑 にんにく 0.2	緑 にんにく 0.2	緑 にんにく 0.2
酒 1.0	酒 1.0	緑 にんじん 6.0	緑 にんじん 6.0	塩 0.5	一味唐辛子 0.01	塩 0.4	塩 0.4	塩 0.4	塩 0.4
黄 三温糖 0.5	黄 三温糖 0.5	緑 もやし 10.0	緑 もやし 10.0	こしょう 0.02	黄 三温糖 1.0	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.01
うすしょうゆ 2.0	うすしょうゆ 2.0	緑 こいしょうゆ 2.0	緑 こいしょうゆ 2.0	4.5	緑 三温糖 0.5	黄 三温糖 0.5	黄 三温糖 0.5	黄 三温糖 0.5	黄 三温糖 0.5
こいしょうゆ 2.0	こいしょうゆ 2.0	黄 上白糖 1.0	黄 上白糖 1.0	2.5	酒 1.0	チリパウダー 0.1	チリパウダー 0.1	チリパウダー 0.1	チリパウダー 0.1
塩 0.3	塩 0.3	赤 かまぼこ 8.0	赤 かまぼこ 8.0	削り節 3.0	たまねぎ 44.0	水 10.0	水 10.0	水 10.0	水 10.0
削り節 1.0	削り節 1.0	緑 にんじん 11.0	緑 にんじん 11.0	80.0	えのきたけ 11.0	緑 キャベツ 28.0	緑 キャベツ 28.0	緑 キャベツ 28.0	緑 キャベツ 28.0
水 60.0	水 60.0	緑 えのきたけ 8.0	緑 えのきたけ 8.0		緑 にんじん 11.0	緑 にんじん 6.0	緑 にんじん 6.0	緑 にんじん 6.0	緑 にんじん 6.0
赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 ささみフレーク 10.0	赤 カットわかめ(乾) 27.0	緑 たまねぎ 11.0	緑 たまねぎ 11.0	緑 たまねぎ 11.0	緑 たまねぎ 11.0
緑 きわかめ(乾・太め) 1.0	緑 きわかめ(乾・太め) 1.0	緑 たまねぎ 27.0	緑 たまねぎ 27.0	緑 キャベツ 6.0	赤 信州みそ 5.0	塩 0.3	塩 0.3	塩 0.3	塩 0.3
緑 にんじん 11.0	緑 にんじん 11.0	緑 葉ねぎ 3.0	緑 葉ねぎ 3.0	緑 きゅうり 11.0	赤 赤みそ 3.0	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02	こしょう 0.02
緑 ごぼう 16.0	緑 ごぼう 16.0	こいしょうゆ 3.0	こいしょうゆ 3.0	削り節 1.7	削り節 2.0	酢 1.5	酢 1.5	酢 1.5	酢 1.5
緑 つきこんやく 10.0	緑 つきこんやく 10.0	塩 0.3	塩 0.3	酢 1.7	水 100.0	黄 上白糖 0.8	黄 上白糖 0.8	黄 上白糖 0.8	黄 上白糖 0.8
黄 一味唐辛子 0.01	黄 一味唐辛子 0.01	削り節 1.0	削り節 1.0	黄 上白糖 2.5		黄 オリーブオイル 0.5	黄 オリーブオイル 0.5	黄 オリーブオイル 0.5	黄 オリーブオイル 0.5
酒 1.0	酒 1.0	黄 信州みそ 1.0	黄 信州みそ 1.0	黄 信州みそ 1.0					
こいしょうゆ 2.0	こいしょうゆ 2.0	黄 ごま油 0.1	黄 ごま油 0.1	黄 ごま油 0.1					
黄 三温糖 1.0	黄 三温糖 1.0	黄 すりごま 2.0	黄 すりごま 2.0	黄 すりごま 2.0					
みりん 1.0	みりん 1.0								

5月15日(木)			5月16日(金)			5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
594kcal 30.3g			616kcal 24.0g			569kcal 23.0g			635kcal 29.9g			591kcal 28.7g			654kcal 29.7g			597kcal 22.5g		
ぎゅうにゅう ゆかりごはん さわらのゆうあんだれ さつきじる			ぎゅうにゅう ごはん ガバオライスのぐ フォー			ぎゅうにゅう ごはん やしビーフン しせんふうちゅうかスープ			ぎゅうにゅう まゆまるおすすめ おちゃっばちゃ〜はん あつあけのやさいあんかけ きりばしだいごんのさっぱりあえ			ぎゅうにゅう ミルクパン ぶたにくのケチャップいため はるやさいのスープ			ぎゅうにゅう えんどうごはん とりにくのみそいため たぬきじる			ぎゅうにゅう えんどうごはん とりにくのみそいため たぬきじる		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	75.0	黄	ミルクパン(60g)	1個	黄	米	70.0	黄	米	70.0
赤	ゆかり	1.5	赤	とりミンチ	45.0	黄	ビーフン	12.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	ぶた肉	50.0	緑	えんどう豆(精華町産)	30.0	赤	ゆかり	1.5
緑	さわら(60g)	1切	赤	ビーマン	5.0	赤	いなか	10.0	赤	こんにんじん	6.0	赤	こしょう	0.03	緑	塩	0.8	赤	ゆかり	1.5
赤	みりん	1.0	緑	にんじん	6.0	赤	ぶた肉	15.0	緑	たまねぎ	8.0	赤	赤ワイン	1.0	緑	酒	1.0	赤	みりん	1.0
黄	三温糖	1.0	緑	たまねぎ	32.0	赤	塩	0.1	緑	ほうじ茶葉	0.8	黄	じゃがいも	32.0	緑	こんぶ(だし用)	0.5	黄	三温糖	1.0
緑	しめじ	0.8	緑	しめじ	10.0	赤	こしょう	0.01	赤	うすろしょうゆ	3.5	緑	たまねぎ	44.0	赤	とり肉	40.0	赤	しめじ	0.8
緑	こいロしょうゆ	2.2	緑	にんにく	0.5	緑	にんじん	16.0	緑	塩	0.2	緑	にんじん	8.0	緑	キャベツ	21.0	赤	こいロしょうゆ	2.2
黄	ゆず果汁	0.3	緑	オイスターソース	2.8	緑	たまねぎ	27.0	緑	昆布茶	0.1	緑	ピーマン	8.0	緑	たまねぎ	16.0	赤	ゆず果汁	0.3
黄	片栗粉	0.4	緑	こいロしょうゆ	2.5	緑	キャベツ	42.0	緑	てん茶	0.2	緑	ケチャップ	10.0	緑	にんじん	6.0	黄	片栗粉	0.4
赤	ぶた肉	15.0	赤	みりん	0.5	緑	葉ねぎ	4.0	赤	厚揚げ	75.0	赤	ウスターソース	1.0	緑	もやし	20.0	赤	ぶた肉	15.0
緑	たまねぎ	21.0	緑	酒	0.4	緑	しょうが	0.6	赤	ぶた肉	30.0	赤	トンカツソース	1.0	緑	にんにく	0.3	赤	たまねぎ	21.0
緑	ごぼう	11.0	黄	三温糖	0.4	緑	にんにく	0.2	緑	たまねぎ	33.0	黄	片栗粉	0.3	黄	米油	0.5	赤	ごぼう	11.0
緑	たけのこ(水煮)	10.0	赤	こしょう	0.02	黄	米油	0.5	緑	にんじん	22.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	赤	信州みそ	5.0	赤	たけのこ(水煮)	10.0
緑	にんじん	6.0	黄	ごま油	0.5	黄	塩	0.4	緑	しいたけ	4.0	緑	アスパラガス	8.0	赤	こいロしょうゆ	1.0	赤	にんじん	6.0
赤	信州みそ	8.0	緑	パジル(乾)	0.03	赤	こしょう	0.04	緑	葉ねぎ	3.0	緑	にんじん	11.0	黄	酒	2.0	赤	信州みそ	8.0
赤	削り節	2.0	黄	フォー	6.0	赤	こいロしょうゆ	3.0	緑	しょうが	0.4	緑	たまねぎ(精華町産)	27.0	黄	上白糖	1.5	赤	削り節	2.0
赤	水	100.0	赤	とり肉	15.0	赤	とり肉	10.0	緑	こいロしょうゆ	1.0	緑	ホールコーン	5.0	黄	トウバンジャン	0.05	赤	水	100.0
			緑	酒	1.0	緑	しょうが	0.2	黄	三温糖	5.0	緑	塩	0.3	赤	油揚げ	5.0	赤		
			緑	たまねぎ	27.0	緑	にんじん	11.0	黄	みりん	1.0	緑	こしょう	0.02	赤	豆腐	20.0	赤		
			緑	にんじん	11.0	緑	もやし	20.0	黄	酒	2.0	緑	うすろしょうゆ	3.0	赤	板こんにゃく	15.0	赤		
			緑	チンゲンサイ	11.0	緑	干しいたけ	0.3	酒	片栗粉	0.7	緑	スूपベースチキン	4.0	緑	たまねぎ	22.0	赤		
			緑	スूपベースチキン	7.0	赤	たまねぎ(精華町産)	22.0	黄	片栗粉	0.7	赤	水	100.0	緑	にんじん	11.0	赤		
			緑	こいロしょうゆ	1.0	赤	カットわかめ(乾)	0.3	黄	削り節	1.5				緑	しょうが	1.0	赤		
			緑	うすろしょうゆ	2.0	緑	酒	1.0	緑	水	40.0				緑	葉ねぎ	3.0	赤		
			緑	塩	0.3	赤	塩	0.3	緑	にんじん	8.0				緑	こいロしょうゆ	1.5	赤		
			緑	こしょう	0.02	黄	こしょう	0.02	緑	切り干し大根	4.0				黄	うすろしょうゆ	3.0	赤		
			黄	うすろしょうゆ	2.0	緑	うすろしょうゆ	2.0	緑	きゅうり	11.0				黄	塩	0.2	赤		
			黄	ラー油	0.05	緑	酢	0.05	緑	酢	2.0				黄	片栗粉	1.0	赤		
			黄	削り節	2.0	黄	うすろしょうゆ	1.5	黄	うすろしょうゆ	1.5				黄	削り節	1.0	赤		
			黄	片栗粉	1.0	黄	上白糖	1.0	黄	上白糖	1.0				黄	こんぶ(だし用)	0.3	赤		
			黄	水	100.0	黄	ごま油	0.2	黄	ごま油	0.2				黄	水	100.0	赤		