

カルシウムたっぷりのほねぷと献立に登場するよ。 11月の予定献立表(小学校)
カルシウムたっぷりのほねぷと献立に登場するよ。
かきかき献立のときに登場するよ。
精華町学校給食委員会

									ω	精	華	町学校給食委員会	
○月○日(△)	エネルギー(kcal)			7		月4日(火)	558kcal 22.7q		月5日(水)	603kcal 32.2a		月6日(木)	627kcc
		†	たべものの三色分け	くろ		ゆうにゅう			ゆうにゅう	32.2g		ゆうにゅう	M
こんだて	Ç	T				はん (すくなめ) ょうゆラーメン			:くパン ちごジャム			はん まつなとあつあげの	20
						ンゲンサイのベーコンい	ため	まく	ごろのアングレース			そぼろあんかけ	
食品名	使用量(g)		赤(あか)のたべ	もの	分類	食品名	使用量(g)		ろいろやさいのスープ 食品名	使用量(g)		ャベツのレモンあえ	使用量(g)
	使用重(9)	1	からだをつくるもとに	こなる		牛乳 飲用	, , ,	_	牛乳 飲用	(- ,	_	: 牛乳 飲用	使用里(g)
牛乳 飲用		Ш	d 000 d	*	黄	米ちゃんぽん麺			食パン(80g) いちごジャム(個)			* 米 ぶたミンチ	80. 30.
献立に使用している。	る食品	Ш		3	赤			_	まぐろ(角切り)	60.0	赤	厚揚げ	70.
を記載しています。		Ш	a Co	0	赤緑		10.0		酒 片栗粉			たまねぎ (こまつな(精華町産)	27. 32.
<u> </u>		Ш			緑	もやし			米油	8.0	緑	しょうが	0.
中学年(3・4年生	:) の量で					: 葉ねぎ しょうが	3.0		ケチャップ トンカツソース	9.5 1.0		上白糖塩	1. 0.
す。	- <i>)</i> - <i>)</i> - <i>j</i>	1			144	塩	0.3		赤ワイン	0.5		こい口しょうゆ	2.
中学生は、約1.3倍	の量です。		緑(みどり)のたべ	きもの		こしょううす口しょうゆ			上白糖 しょうが	2.0 0.6		うす口しょうゆ みりん	3. 2.
·	San Time	1/-	からだのちょうしをとと			こい口しょうゆ	1.0	赤	とり肉	10.0		酒	1.
緑 玉ねぎ 緑 にんじん	80.0		からたのちょうしをとと	のえる addin		酒 削り節			ウインナー(6mmカット) じゃがいも	5.0 22.0		片栗粉 削り節	1.
1.				(E) 35		スープベースチキン	5.0	緑	キャベツ	16.0		水	40.
				<u> </u>	緑	水 : チンゲンサイ			にんじん たまねぎ			ま キャベツ	38. 6.
					緑	たまねぎ		緑	セロリー			ホールコーン	5.
					赤	ベーコン(厚切り) 塩	8.0 0.2		塩 こしょう	0.3		うすロしょうゆ レモン果汁	2.
会が物の一名ハル	たまいていょ	1	y W	<u> </u>	I	こしょう	0.01		うす口しょうゆ	2.5	黄	上白糖	0.
食べ物の三色分ける す。	と言いしいま		# (*) - 1						白ワイン ローリエ	1.0 0.01			
			黄(き)のたべも	0)					スープベースチキン	5.0			
<u>赤「体をつくるもの</u> 緑「体の調子をととく			はたらくちからのもとに	になる□					水	90.0			
黄「はたらく力になっ				S									
`~	<u>.</u>		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1										
					1								
				A									
(3)69	2		ا وعن الله										
	7												
-00	食品名の横に												
1	ブループの食	べ物	か書いています。										
		I			1								
	590kcal		月 0日(月)	608kcal			590kcal		月 2日(水)	716kcal	_	月 3日(木)	585kcc
ぎゅうにゅう	23.8g	ぎょ	ゅうにゅう	27.5g	,	ゆうにゅう	27.5g	ぎょ	かうにゅう	24.6g	ぎ	ゆうにゅう	23.4
ごはん ぶたにくとじゃがいもの	<i>∯</i> ಪ≢に		はん くみそなっとう			はん わらのさいきょうやき			_な こパン カロニサラダ			ムタクごはん ラもやいため	
ほうれんそうともやしのおで			くみてなっこう まきのり		だ	いこんのすのもの			リームシチュー			ッポギスープ	
分類 食品名	使用量(g)	の _{分類}	っぺいじる 食品名	使用量(g)		ずなのハリハリじる 食品名	使用量(g)	公押	食品名	使用量(g)	I	食品名	使用量(g)
赤 牛乳 飲用	使用重(g) 本	_		使用重(g)	万類						^-		区用里(9)
黄米		小小		1.74	赤	牛乳 飲用			牛乳 飲用	本		牛乳 飲用	2
赤 ぶた肉	80.0	黄	米	80.0) 黄	米	80.0	黄	小型コッペパン(40g)	本 個	赤黄	米	75.
板こんにゃく	25.0 20.0	黄赤赤	ひきわり納豆 牛ミンチ	80.0) 黄		80.0 I切	黄 黄		本 個 6.0 7.0	赤黄赤緑	: 米 : ショルダーベーコン : キムチ	1
板こんにゃく 赤 厚揚げ	25.0 20.0 30.0	黄赤赤赤	ひきわり納豆 牛ミンチ ぶたミンチ	80.0 15.0 15.0) 黄 动 赤 赤 赤	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ	80.0 I切 6.0 0.6	黄黄赤黄	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖	I本 I個 6.0 7.0 6.0	赤黄赤緑緑	: 米 : ショルダーベーコン : キムチ : きざみたくあん	75. 7. 20. 15.
板こんにゃく 赤 厚揚げ 黄 じゃがいも	25.0 20.0 30.0 55.0	黄赤赤赤緑	ひきわり納豆 牛ミンチ	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0) 黄赤赤赤)	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん	80.0 I切 6.0 0.6 I.5	黄黄赤黄	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉	I本 I個 6.0 7.0 6.0	赤黄赤緑緑黄	: 米 : ショルダーベーコン : キムチ	75. 7. 20. 15. 0.
板こんにゃく 赤 厚揚げ 黄 じゃがいも 緑 にんじん 緑 たまねぎ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0	黄赤赤赤緑緑緑	ひきわり納豆 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 葉ねぎ しょうが	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3) 黄赤赤赤 黄	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 1.5	黄黄赤黄 黄赤	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム	I本 I個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0	赤黄赤緑緑黄	米: ショルダーベーコン ミ キムチ ミ きざみたくあん : 米油 コチジャン うす口しょうゆ	75. 7. 20. 15. 0. 0.
板こんにゃく 赤 厚揚げ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0	黄赤赤赤緑緑緑緑黄	ひきわり納豆 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ せょうが にんにく ごま油	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3	黄赤赤赤 黄緑	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 1.5 2.0 44.0	黄黄赤黄 黄赤緑	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル)	本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0	赤黄赤緑緑黄赤	米 : ショルダーベーコン : キムチ : きざみたくあん : 米油 コチジャン うすロしょうゆ みりん	75. 7. 20. 15. 0. 1.
板こんにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん すりごま こいロしょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄	ひきわり納豆 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ しょうが にんにく ごま油 上白糖	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5	黄赤赤赤 黄緑緑	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖 大根 にんじん 酢	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 1.5 2.0 44.0 6.0 1.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベツ 塩	I本 I個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1	赤 黄赤緑緑黄 赤黄	米: ショルダーベーコン t キムチ t きざみたくあん : 米油 コチジャン うす ロしょうゆ みりん t とり肉 : トッポギ	75. 7. 20. 15. 0. 1. 20.
板こんにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん すりごま	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄	ひきわり納豆 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ せょうが にんにく ごま油	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0	黄赤赤赤 黄緑緑	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖 大根 にんじん	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 6.0 1.5 2.1 1.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベツ 塩 こしょう こいロしょうゆ	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2	赤 黄赤緑緑黄 赤黄緑緑	米 : ショルダーベーコン : キムチ : きざみたくあん : 米油 コチジャン うすししょうゆ みりん : とり肉 : トッポギ : たまねぎ : にんじん	75. 7. 20. 15. 0. 1. 1. 20. 20.
板にやく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまやいご すっていこしょうゆ うすりん 三温糖	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄赤	ひきわり納豆 牛ミンチ たまねぎ 葉ねざ しょうが にんにく ごま 白糖 赤みそ こい酒	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.5 1.0 2.0	黄 赤赤赤 黄 緑緑 黄 赤赤 黄 緑緑 黄 赤赤	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖 たんじん 酢 うすロしょうゆ 上白糖	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 6.0 1.5 1.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベツ 塩 こしょう こいロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0	赤 黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑	米: ショルダーベーコン キムチ さざみたくあん : 米油 コチジャン うずロしょうゆ みりん : トッポギ にたまねぎ ににじん(精華町産)	75. 7. 20. 15. 0. 1. 1. 20. 20. 22. 11.
板こんにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たされいんげん すりごま こいロしょうゆ うけん	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄赤	ひきわり納豆 牛ミンチ たまねぎ しょうが にんに油 上 みみ ロしょうゆ 酢 トウバンジャン 酢	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 2.0 1.0	黄赤赤赤	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖 にんじん 酢 うすロしょうゆ 上白糖	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 6.0 1.5 1.0 1.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベツ 塩 こしょう こいロしょうゆ	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑	米 : ショルダーベーコン : キムチ : きざみたくあん : 米油 コチジャン うすししょうゆ みりん : とり肉 : トッポギ : たまねぎ : にんじん	75. 7. 20. 15. 0. 1. 1. 20. 20. 22. 11.
板にないにゃく 厚揚げ じゃんじん たまねぎ さやいご ロしん すっ いっしん 美 コンリール 温節 水 ほうれんそう	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 8 1.1 2.1 0.5 40.0	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄赤 赤	ひきわり納豆 牛ミンチ たまねぎ 葉ねぎ しょんにく ごま白糖 みそ こいコ トウバンジャン 酢 手巻きのり(個)	80.C 15.C 15.C 10.C 27.C 4.C 0.3 0.3 0.5 1.C 3.C 2.C 0.06 0.5		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖 大根 にんじん 酢 すす口しょうゆ 上ち肉 にんじん 水菜 はくさい	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 6.0 1.5 1.0 15.0 16.0 26.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベツ 塩 こしょう こいコしょうゆ ノンエッグマヨネーズ とり肉 じゃがいも にんじん	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 16.0	赤 黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑	米 : ショルダーベーコン : キムチ : きざみたくあん : 米油 コチジャン うすりん : とり肉 : とり肉 たにんしない精華町産 こまつしょうゆ スープベースチキン 塩	75. 7. 20. 15. 0. 1. 20. 20. 20. 21. 11. 3. 5.
板にないになる 厚じゃんじん でにんなぎでいたがんだった。 ですったがですった。 ですった。 ですった。 ですった。 ですった。 ですった。 ですった。 ですった。 ですった。 ですった。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0	黄赤赤绿緑緑緑黄黄赤 赤赤	ひきわり納豆 牛ミンチ たまねぎ 葉ねぎ しょんにく ごま白糖 みそ こいコ トウバンジャン 酢 手巻きのり(個)	80.C 15.C 15.C 10.C 27.C 4.C 0.3 0.3 0.5 1.C 3.C 2.C 0.06 0.5		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖 大根 にんじん 酢 うすロしょうゆ 上白糖 ぶた肉 にんじん	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 1.5 2.0 44.0 6.0 1.5 1.0 1.0 11.0 26.0 2.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベッ 塩 こしょう こいロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ とり肉 じゃがいも	I本 I個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0	赤 黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑	米 : ショルダーベーコン : キムチ : きざみたくあん : 米油 コチジャン うすしょうゆ みりん : とり肉 たちまねぎ にんじん : こまつな(精華町産) うすロしょうゆ スープベースチキン	75. 7. 20. 15. 0. 1. 20. 20. 21. 3. 5. 0. 0.0
板厚場がいもにたさいではないではいます。 ままままままままままままままままままままままままままままままままままま	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤绿绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿	ひきわり納豆 牛ミンチ たまねぎ しょうが にんにく ごま白寿そ こい口 酒 トウバンジャン 酢 手巻きのり(個) ぶた肉 さといしん	80.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1.0 0.06 0.15 20.0 20.0 11.0		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白糖 にんじん 酢 うす口しょうゆ 上京肉 にんじん 水くさい 春 塩 うす口しょうゆ	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 1.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベツ 塩こしょう こいロレンエッグマヨネーズ とり肉 じゃがいも にんじさ たませ(乾) パター	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 16.0 44.0 0.02	赤 黄赤緑緑黄 赤 黄緑緑緑	米 ショルダーベーコン されチ ささみたくあん 米油 コチッとり肉 ・トッポねじん にによびのしょうゆ ないした。 さればないないは、 ではいないは、 ではいないは、 ではいるが、 ではいなが、 ではいるが、 ではいるが、 ではいるが、 ではいるが、 ではいるが、 ではいるが、 ではいるが、 ではいなが、 ではいる	75. 7. 20. 15. 0. 1. 20. 20. 22. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100.
板にないになる 板厚 じゃんじん でんじゃく 厚じゃんじん でいたん でっかい ご ロ し しょう ゆう みり 温り がい ほうれん をう は かんじん	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤绿绿绿緑黄黄赤 赤赤黄	ひきわり納豆 牛 ぶたまねぎ たまねぎ しょうにく ごま白みそしょうゆ 酒 トウバンジャン 酢 手巻き肉り(個) ぶといしん 大根	80.C 15.C 15.C 10.C 27.C 4.C 0.3 0.3 0.5 1.C 2.C 0.06 0.5 1.2 2.C 2.C 2.C 2.C 2.C 2.C 2.C 2.C 2.C 2	黄 赤赤	米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒 みりん 上白根 にんじん 酢 うすロしょうゆ 上ので 上ので にんずな にんずな にんずな にんずな にんずな にんずな にんずな にんずな にんずな にんずな にんずる にんばん にんがん にんばん にんがん にんばん にんばん にんばん にんばん にんばん にんばん にんばん にんばん にんばん にんばん にんがん にんばん にんがな にんがな にんが にんがな にんがな にんが にんがな にんが にんがな にんが にんが にんが にんが にんが にんが にんが にんが	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 1.0 1.0 1.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄	小型コッペパン(40g) 米油 きな粉 上白糖 塩 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん キャベツ 塩 こしょう こいロしょうゆ ノンエッグマヨネーズ とり肉 じゃがいも にんじん たまね(も) たればん	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 16.0 44.0 4.0 4.0	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤	米 ショルダーベーコン されチ をきざみたくあん 米 ボージャン うすりん シリ肉 ドッポねだん にこますープ にこますープ ス 塩 こしょう 通 こしょう 通 こしょう 通 にこますープ にこしょう にこしょう にこしょう にこしょう にこますープ にこしょう にこしょう にこしょう にこしょう にこますープ にこしょう にこしょ にこし にこし にこし にこし にこし にこし にこし にこし	75. 7. 20. 15. 0. 1. 1. 20. 20. 20. 22. 11. 3. 5. 0. 0. 1. 100.
板 厚 と	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿	ひきわり は かっぱい は かっぱい は かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1 20.0 20.0 21.0 21.0 21.0 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 1.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上大にんに 酢 す白糖 にんじん 水くであいた 本はでいた 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小型コッペパン(40g) 米油きな円額 セカロニ(シェル) ロースハム にんじ、ツ ローんじんペツ とりの したもで、 とりの じゃんじん とりないと におませ(におませ) といんし とりないした におませ(におませ) におませ(におませ) におませ(におませ) におませ(におませ) といんし といんし といんし といんし といんし といとし といとし といとし	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 16.0 0.02 44.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑	米 シューターベーコン シューターベーコン シューターベーコン ショーターベーコン ショーターベーコン ショーターベーコン ショーターベーコン ショーターベース ショーターグーベース ショーターグーベース ショーターグーベース ショーター ショー ショーター ショー ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショーター ショー ショーター ショー ショー ショー ショー ショー ショー ショー ショ	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 1. 20. 20. 22. 11. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 35.
板になくにゃく 原 じゃがいも にんじん たまやい こ しょうゆ うけん 地 にん 地 かい こ しょうゆ うり 温 川 的 か ま い か か にん たま や か ご ロ ロ しょうゆ み 三 温 り か か ま で も で ん じ ん こ い しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄赤 赤赤黄緑緑緑	ひきわり納豆 牛ぶたまねぎ しょうにく にま白みでしょうゆ をあるというで 上赤いで でまり、シジャン をのり(個) でといしん 大きのも にんし根 でしたしん 大でといしん 大でといしん 大でといしん 大でといしん 大でといしん	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.5 1.0 3.0 2.0 0.06 0.5 20.0 21.0 20.0 21.0 2		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上白根 にんじん 酢うす白糖 ぶたんじん 水菜 はく雨 塩 はすっしょうゆ にんじん 水菜 はずっしょうゆ 酒りか 酒りが でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でい。 でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でい。 でい。 でい。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でい。 でいる。 でいる。 でいる。 でいる。 でい。	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 6.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小型コッペパン(40g) 米油 きな台籍 マカロニ(シェル) ロースハム にんじん マカロニスハム にんじベッ ロースいん とりは、コース とりは、コース とりは、コース とりないした。 といいしたまねりでする にたまねりでする にたまねりでする。 にたまればを にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる	1本 1個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 16.0 44.0 0.02 4.0 4.0 3.0	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑	米 ・ショルダーベーコン ・セン・カー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 20. 20. 21. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 20. 20. 20. 20. 20. 20. 20. 20.
板になくにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまやいご ロー しょうゆ みり 温糖 削節 水 けんしん まり かった も いこ しょうゆ よ こい すい かり と 温り 節 水 けんしん こい しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄赤 赤赤黄緑緑緑	ひきわり は かけ に は に は に は に は に は に な に ま に ま に な が が に に ま 自 みみ に い 酒 ト 酢 巻 肉 も し に ん 根 ご 若 とい じ ん 根 ご だ とい じ ん 根 ご ぎ じ しょう ゆ に ん 根 ご ぎ じ しょう ゆ 節 野 は い が ゆ 節 節	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1\$ 20.0 21.0 21.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 21.0 2		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上大にんに 酢 す白糖 にんじん 水くであいた 本はでいた 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小型コッペパン(40g) 米油 きな白糖 塩マカロニ(シェル) ロにんじツ ロにんじツ としいロンンとりやがいん たまセリー 粉ーム 大ク乳 イン 大ク乳 イン はこしょう しょう	本 個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 44.0 0.02 4.0 4.0 4.0 0.05 0.6 0.05 0.6 0.05 	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 20. 20. 22. 11. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 35. 11. 0. 0.0 2.
板になくにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまやいご ロロしょうゆ うみ 温期 節 水うれん マウ しんん ロしょうゆ したんじん こい しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤緑緑緑緑黄黄赤 赤赤黄緑緑緑	ひきもいます。 サンドン・ サンドン・ サンドン・ サンドン・ サンドン・ サントン・ でご上赤いで でご上赤いで カーウン・ でである。 でには、 でである。 でには、 でである。 では、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1.0 20.0 20.0 21.0 21.0 22.0 11.0 22.0 21.0 22.0 21.0 22.0 20.0 20		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上大にんに 酢 す白糖 にんじん 水くであいた 本はでいた 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小型コッペパン(40g) 米油 きな	本 個 6.0 7.0 6.0 0.03 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 44.0 0.02 4.0 4.0 4.0 0.05 0.6 0.05 0.6 0.05 	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 ・ショルダーベーコン ・マースをあん ・マースをあん ・マースをある。 ・マーるをある。 ・マーるをなる。 ・マーるをなる。 ・マーるをなる。 ・マーるをなる。 ・マーるをなる。 ・マーるをなる。 ・	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 20. 20. 20. 21. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 35. 11. 0.0 0.0 2.
板になくにゃく 原 じゃがいも にんじん たまやい こ しょうゆ うけん 地 にん 地 かい こ しょうゆ うり 温 川 的 か ま い か か にん たま や か ご ロ ロ しょうゆ み 三 温 り か か ま で も で ん じ ん こ い しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひきわり納豆 牛ミンキを まなぎ にんは油糖 たまねぎがいたは油糖 そこい酒 トウ酢 巻肉もしたん根 ごといじん 根質がでしょうゆ さといじん 大曜ばねぎししようゆ さといじん 大曜ばれない はいがいじん 大曜ばれない にんぼれるでしょうか にんばれるでしょうか にんばいがいたがいた。 ではいじん 大曜ばれるでしょうか にんがいた。 ではいじん 大曜ばれるでしょうか にんがいた。 ではいたがいたがいた。 ではいたがいたがいた。 ではいたがいたがいた。 ではいたがいた。 ではいたがいたがいた。 ではいたがいたがいた。 ではいたがいたがいた。 ではいたがいたがいた。 ではいたがいたがいたがいた。 ではいたがいたがいたがいたがいた。 ではいたがいたがいたがいたがいたがいた。 ではいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいた。 ではいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがい	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1.0 20.0 21.0 20.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.0 11.0 20.0 21.0 20.0 21.0 20.0 20		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上大にんに 酢 す白糖 にんじん 水くであいた 本はでいた 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小型コッペパン(40g) 米油 きな白糖 塩マカロニ(シェル) ロースいん キセリーにんじツ としょロエッグ といりないしたませリー おきせリー 大きり、バッチク乳 インリー ないがいん にたませリー 大きり、バッチク乳 イン・スチキン	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 44.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 1. 20. 20. 21. 11. 3. 5. 0. 0.0. 1. 100. 20. 35. 11. 0. 0.0. 2.
板になくにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまやいご ロー しょうゆ みり 温糖 削節 水 けんしん まり かった も いこ しょうゆ よ こい すい かり と 温り 節 水 けんしん こい しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひきわいますがは、 はいまりを大きなぎでした。 はいには、 はいは、	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1\$ 20.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 3.0 2.5 0.4 1.0 0.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上大にんに 酢 す白糖 にんじん 水くであいた 本はでいた 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小型コッペパン(40g) 米油 きな白糖 塩マカロニ(シェル) ロースいん キセリーにんじツ としょロエッグ といりないしたませリー おきせリー 大きり、バッチク乳 インリー ないがいん にたませリー 大きり、バッチク乳 イン・スチキン	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 0.1 0.03 0.2 8.0 25.0 33.0 44.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 1. 20. 20. 21. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 35. 11. 0.0 0.0 2.
板になくにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまやいご ロロしょうゆ うみ 温期 節 水うれん マウ しんん ロしょうゆ したんじん こい しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひきわいますがは、 はいまりを大きなぎでした。 はいには、 はいは、	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1\$ 20.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 3.0 2.5 0.4 1.0 0.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3.0 3		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上大にんに 酢 す白糖 にんじん 水くであいた 本はでいた 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小米きと上塩マロー(シェル) コッペパン(40g) ※な物 コッペパン(40g) ※な物 コッペパン(40g) ※なり コッペパン(40g) ※なり コッペパン(40g) ※なり コッペパン(40g) ※なり ロッパパン(40g) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 16.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 7.0 8.0 8.0 9.0 9	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 20. 20. 21. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 35. 11. 0.0 0.0 2.
板にないになく	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひ牛ぶた葉しにご上赤こ酒ト酢 手ぶさに大ご葉に塩削にぶ上赤い酒ト酢 手ぶさん根 ぽねい はいんま 自みい かり (個) き肉もし だん 根ぽねい 節 がく はん 根ぽねい 節 がらい がっかい がっかい がっかい がっかい がっかい がっかい がっかい がっか	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 0.06 0.5 1.2 20.0 20.0 21.0 22.0 11.0 3.0 22.0 11.0 0.5 0.4 1.0 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0		米 さら(50g) 白みそ るみみみ かり白根 にん かり白根 にん がすらたい をもしたが、 は、本 であり をしてい でい でい でい でい でい でい でい でい でい で	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小米き上塩マロー(シェル) コッペパン(40g) ※ (本地) コッペパン(40g) ※ (40g)	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 16.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 8.0 9.0 9	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20.
板になくにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまやいご ロロしょうゆ うみ 温期 節 水うれん マウ しんん ロしょうゆ したんじん こい しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひきさいたまだまながく はいい はいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 2.0 0.06 0.5 20.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 0.3 0.3 100.0 0.5		米 さわら(50g) 白みそ 信州みそ 酒みりん 上大にんに 酢 す白糖 にんじん 水くであいた 本はでいた 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 本はでいた。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小米きと上塩マロー(シェル) コッペパン(40g) ※な物糖 セフカースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースカーでは、カーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 16.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 8.0 9.0 9	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 1. 20. 20. 21. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 35. 11. 0.0 0.0 2.
板になくにゃく 厚揚げ じゃがいも にんじん たまやいご ロー しょうゆ み リニ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひきもンまたまだまたまだ。 では、 できたい できたい できたい できたい できたい できたい できたい できたい	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 2.0 0.06 20.0 20.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 0.3 0.3 100.0 0.5 0.5		米 さら(50g) 白みそ みりん 上大にん かり白根 にんな での 上がい を はい を はい を での にんな でい を はっ での にんな でい を での にんな でい を での にんな でい を でい での にんが でい での にんが でい での にんが でい での にんが でい にんが でい にんが でい にんが でい にんが でい にんが でい にんが でい にんが でい にんが でい にんが にんが にんが にんが にんが にんが にんが にんが	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小米きと上塩マロー(シェル) コッペパン(40g) ※な物糖 セフカースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースカーでは、カーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 16.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 8.0 9.0 9	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 1. 20. 20. 21. 11. 3. 5. 0. 0.0 1. 100. 20. 35. 11. 0.0 0.0 2.
板になくにゃく 原 じゃがいも にんじん たまやい こ しょうゆ うけん 地 にん 地 かい こ しょうゆ うり 温 川 的 か ま い か か にん たま や か ご ロ ロ しょうゆ み 三 温 り か か ま で も で ん じ ん こ い しょうゆ	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひきシンドン できない できない できない かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 2.0 20.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.5 0.4 1.00.0 0.5 0.5		米 さら(50g) 白みそ みりらそ みり 白根 したん かり白根 にん 本 ですらたん でいる をしている をしている をしている をしている をしている をしている をしている をしている をしている をしている でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる で	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小米きと上塩マロー(シェル) コッペパン(40g) ※な物糖 セフカースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースカーでは、カーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 16.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 8.0 9.0 9	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 1. 20. 20. 21. 11. 3. 5. 0. 0.0. 1. 100. 20. 35. 11. 0. 0.0. 2.
板にないになく	25.0 20.0 30.0 55.0 26.0 33.0 5.0 1.0 5.2 1.8 1.1 2.1 0.5 40.0 40.0 40.0 2.5	黄赤赤赤绿绿绿黄黄赤 赤赤黄绿绿绿绿	ひきシンティン できない できない できない かい	80.0 15.0 15.0 10.0 27.0 4.0 0.3 0.3 0.5 1.0 2.0 20.0 21.0 22.0 11.0 22.0 11.0 22.5 0.4 1.00.0 0.5 0.5		米 さら(50g) 白みそ みりらそ みり 白根 したんな ですらたんな ですらたんな ですらたんな ですらたんな でするでした。 でするでした。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	80.0 1切 6.0 0.6 1.5 2.0 44.0 1.5 1.0 15.0 11.0 26.0 2.0 0.3 3.0 1.0 0.5	黄黄赤黄 黄赤緑緑 黄赤黄緑緑緑黄黄赤赤	小米きと上塩マロー(シェル) コッペパン(40g) ※な物糖 セフカースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースハんツ コースカーでは、カーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カースカーでは、カースカーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、	本 個 6.0 7.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 6.0 33.0 16.0 4.0 4.0 4.0 4.0 4.0 5.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 6.0 6.0 7.0 6.0 7.0 8.0 8.0 9.0 9	赤黄赤緑緑黄 赤黄緑緑緑 赤緑緑 黄	米 シルダーベーコン は たく と と と と と と と と と と と と と と と と と と	75. 7. 20. 15. 0. 0. 1. 1. 20. 20. 22. 11. 11. 3. 5. 0. 0.0 20. 1. 100. 20. 20. 21. 20. 21. 21. 21. 21. 21. 21. 21. 21. 22. 22

	月 4日(金)	619kcal 25.7g		ⅠⅠ月Ⅰ7日(月)	590kcal 24.8g		月 8日(火)	671kcal 28.3g		月 9日(水)	609kcal 23.9g	_	月20日(木)	574kcal 23.7g
	ゅうにゅう はん	•		ゅうにゅう まん		_	ゅうにゅう レーピラフ	-		ゅうにゅう レクパン			ゅうにゅう はん	
さと	といものそぼろに のこたっぷりみそしる			べるしょうがぶたじる いずのカリポリあげ			ーベキューチキン ネストローネ		セー	イカおすすめ♡ らくいもチーズヤ	54	き	りぼしだいこんと じゃがいもにもの	
30	りこたついりみてしる		/ = \	(1907/11/14/14/11)	9	``	ネストローネ		ŧ₹	ちもちスープ			りごもくみそしる	
分類	食品名 牛乳 飲用	使用量(g)		食品名 牛乳 飲用	使用量(g)		食品名 牛乳 飲用	使用量(g)		食品名 牛乳 飲用	使用量(g)		食品名 食品名 件乳 飲用	使用量(g) I 本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	ミルクパン(60g)	I個	黄	米	80.0
	さといも しょうが			ぶた肉 大根	25.0 28.0		カレー粉塩			らくいも(精華町産) にんじん			ぶた肉 米油	20.0 0.5
赤	とりミンチ	30.0	緑	にんじん	0.11		こしょう	0.01	緑	ホールコーン	10.0	緑	切り干し大根	5.0
	にんじん 三温糖	11.0	緑苗	ごぼう さといも(精華町産)			米油 ウインナー(6mmカット)	1.0		たまねぎ ツナ			じゃがいも(精華町産)にんじん	44.0 8.0
ĺ	酒	1.0	緑	しめじ	7.0	緑	にんじん	9.0		塩	0.3	黄	つきこんにゃく	10.0
	こいロしょうゆ 削り節	3.0 2.0		しょうが 削り節			たまねぎ パセリ(乾)	11.0 0.05		こしょう うすロしょうゆ	0.02		三温糖うすロしょうゆ	1.5 4.0
	さやいんげん	5.0		信州みそ	8.0		こいロしょうゆ			ピザ用チーズ	7.0		酒	1.0
黄	片栗粉 みりん	1.0		水 大豆(乾)	80.0 12.0		トンカツソース とり肉(50g)	0.5 I切		紙カップ ウインナー(6mmカット)	I個 IO.0	-	削り節 水	0.3 35.0
+	水 ぶた肉			片栗粉 かえりじゃこ			りんご			白玉団子(冷) にんじん			とり肉 : たまねぎ	15.0
	たまねぎ	10.0 27.0	黄	米油			たまねぎ にんにく	0.1	緑緑	たまねぎ	33.00	緑	にんじん	22.0 11.0
	にんじん しめじ	8.0 5.0		上白糖 こいロしょうゆ	1.0		ウスターソース こいロしょうゆ			パセリ(乾) 塩	0.02	緑土	もやし カットわかめ(乾)	20.0
	えのきたけ			いりごま	1.0		ケチャップ	1.5 2.0		温 こしょう	0.01	緑	葉ねぎ ぬののの	0.5 3.0
	しいたけ 葉ねぎ	4.0 3.0					三温糖 ぶた肉	1.5	4	スープベースチキン うすロしょうゆ	5.0 3.0		信州みそ削り節	8.0 2.0
赤	信州みそ	8.0	1			赤	ショルダーベーコン	5.0		水	90.0		水	100.0
	削り節 水	2.0 100.0		精華西中学科			米粉マカロニ (エルボ) キャベツ	5.0 38.0						
		100.0		リクエスト献ゞ	<u> </u>	緑	にんじん	16.0		食育の日の	l 삼 ☆	<u> </u>	<u> </u>	
							たまねぎ パセリ(乾)	55.0 0.02		<u>長育の日の</u> ~みんなの好きな [~]				
						N-3c	塩	0.5		京町セイカの				
							こしょう ケチャップ	0.02 5.0		「洛いも	J			
							うす口しょうゆ	1.0				ı		
						緑	スープベースチキン トマト水煮	5.0 10.0						
							水	60.0						
							精華南中学校	ts .						
							リクエスト献る							
		635kcal			605kcal			605kcal			634kcal			734kcal
ギル	11月21日(並)	23.5g	ギ	かうにゅう	25 . 5g		かうにゅう	25.5g		リング ゆうにゅう	22.2g		リーグ (立)	25 . 7g
ごに	はん		ごり	まん		24	くさんこむぎパン	F		ぎごはん		٠		$\widetilde{\mathbb{R}}$
	きさば んさいのきんぴら		20	のはどんのぐ		-	ートグラタン		ىه	C = 10.70		わ	かめごはん	1
	のきとわかめのすましし		17.	うれくそうのごまなう				a &		らきらポークカレー		か	らあげ	\mathbb{Z}
分類	食品名	ごる	ぼ	うれんそうのごまあえ			ートケラック ンソメスープ		きがフル	らきらポークカレー (ココナッツミルクな ルーツヨーグルト	•	かは	らあげ るさめスープ	ω
黄	生到 砂田	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	コニ	ンソメスープ 食品名	使用量(g)	きがフノ	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食品名	使用量(g)	か は ^{分類}	らあげ るさめスープ i 食品名	(人) 使用量(g)
+		使用量(g) 本 80.0	分類赤黄	食品名 牛乳 飲用	80.0	コー分類・黄	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g)	使用量(g) 本 個	きファかき黄	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米	使用量(g) l 本 80.0	かは衆赤黄	らあげ るさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米	使用量(g) 本 80.0
	米 さば(一汐·50g)	使用量(g) 本 80.0 切	分類赤黄赤	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご	1本 80.0 40.0	コー分素黄黄	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル)	使用量(g) 本 I個 IO.0	きファ新赤黄黄	らきらポークカレー (ココナッツミルクな ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦	使用量(g) l本 80.0 5.0	かは衆赤黄赤	らあげ るさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ	使用量(g) 本 80.0 2.0
緑緑	米 さば (一汐・50g) にんじん ごぼう	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0	対赤黄赤赤赤	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉	80.0 40.0 15.0 20.0	コー対赤黄黄赤赤	シソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0	きファ新赤黄黄赤黄	らきらポークカレー (ココナッツミルクな ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 ぶた肉 オリーブオイル	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 1.0	かは一般赤黄赤赤緑	らあげ るさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉	使用量(g) 本 80.0 2.0 65.0 0.3
緑緑緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごぼう れんこん	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0	郑赤黄赤赤赤绿	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉 にんじん	1本 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0	コー対赤黄黄赤赤緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0	きファ新黄黄赤黄	らきらポークカレー (ココナッツミルクな ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 ぶた肉	使用量(g) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 1.0	かは一般赤黄赤赤緑緑	らあげ るさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉	使用量(g) 1本 80.0 2.0 65.0 0.3
緑緑緑赤黄	米 さば(一汐・50g) にんじん ごぼう れんこん さつま揚げ ごま油	使用量(g) 1本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5	競赤黃赤赤赤緑緑緑	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉 にんじん たまねぎ 葉ねぎ	1本 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 77.0 3.0	口 矫赤黄黄赤赤緑黄	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 米油 ケチャップ	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0	き フ 衆赤黄黄赤黄	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 ぶた肉 オリーイン 塩 こしょう	使用量(g) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03	かは一類赤黄赤赤緑緑	らあげ るさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうが うす口しょうゆ こい口しょうゆ	使用量(g) 1本 80.0 2.0 65.0 0.3 2.0 0.7
緑緑緑赤黄	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこん さつま揚げ	使用量(g) 1本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0	^無 赤 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉 にんじん たまねぎ	1	口 嫌赤黄黄赤赤緑黄 緑	シソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 米油 ケチャップ トマトピューレー	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0	き フ 衆	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 ぶた肉 オリーイン 塩 こしょう にんにく	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3	かは一般赤黄赤緑緑	らあげ るさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうが うす口しょうゆ	使用量(g) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2
緑緑緑赤黄黄	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこん さつま揚げ ごま油 三温糖 酒 こい口しょうゆ	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 1.5	^{類 赤 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄}	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 三温糖 うすロしょうゆ こいロしょうゆ	15.0 40.0 15.0 20.0 16.0 77.0 3.0 1.0 2.5 3.0	コ 無 黄黄赤赤緑黄 緑緑	シソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 米油 ケチャップ トマトピューレー トマト水煮 塩	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1	き フ 衆赤 黄黄 赤黄 緑緑	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 休夫 あっプオイル 赤ワイン 塩こしょう にんにくしょうかか	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5	かは、一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一般の一	らあげるさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうが うすロしょうゆ こいロしょうゆ 塩 酒 片栗粉	使用量(g) 1本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 12.0
緑緑緑赤黄黄	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこん さつま揚げ ごま油 三温糖 酒	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0	類 赤 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 三温糖 うす口しょうゆ	15.0 20.0 16.0 77.0 3.0 1.0 2.5 3.0 1.0	口 競赤黄黄赤緑黄 緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 米油 ケチャップ トマトピューレー トマト水煮 塩 こしょう	使用量(g) 1本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1	き フ 衆赤黄黄赤黄 緑緑 緑	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食品名 牛乳 飲用 米 大麦 ぶた肉 オリーイン 塩 こしょう にんにくしょうが	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0	かは一般赤黄赤緑緑 黄黄	らあげ るさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうが うすロしょうゆ こいロしょうゆ 塩 酒 片栗粉 米油	使用量(g) 1本 80.0 2.0 65.0 0.3 2.0 0.7 0.2 1.0
緑緑緑赤黄黄 黄 緑	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこん さつま揚げ ごま油 三温糖 酒 こい口しょうゆ いりごま 一味唐辛子 にんじん	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 1.5 1.0 0.0	※ 赤黄赤赤緑緑緑黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 三温糖 うすいしょうゆ こい 酒 みりん 片栗粉	1	口 無 黄 黄 赤 緑 黄 緑 緑 赤	マンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 米油 ケチャップ トマトピューレー トマト水煮 塩 こしょう パセリ(乾) ピザ用チーズ	使用量(g) 1本 100 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0	き ファ 赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄	らきらポークカレー (ココナッツミルクな ルーツヨーグルト 食用 米大麦 ぶオリワイン まなり、カレー・ はしょうにんにが、粉ぎにんじゃがいも(精華町産)	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0	かは、一般赤黄赤赤緑緑 黄黄赤黄	らあげ るさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうが うすロしょうゆ こいロしょうゆ 塩 酒 片栗粉 米油 とり肉	使用量(g) 1本 80.0 2.0 65.0 0.3 2.0 0.7 0.2 1.0 12.0 8.0 4.0
緑緑緑赤黄黄 黄 緑	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこん さつま揚げ ごま油 三温糖 酒 こい口しょうゆ いりごま 一味唐辛子	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 1.5 1.0 0.01	※ 赤黄赤赤緑緑緑黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼこ とり肉 にんじん たまねぎ 葉ねぎ 三温糖 うすい口しょうゆ こい口しょうゆ 酒 みりん	1	口 無 黄赤赤緑黄 緑緑 緑赤	マンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 米油 ケチャップ トマトピューレー トマト水煮 塩 こしょう パセリ(乾)	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0	き フカ 赤 黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食用 米 大麦 ぶた肉 ブオイル 赤塩 こしんにが 粉 ぎしんしょう にんじん	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0	かは 対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑	らあげ るさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうが うすロしょうゆ こいロしょうゆ 塩 酒 片栗粉 米油	使用量(g) 1本 80.0 2.0 65.0 0.3 2.0 0.7 0.2 1.0 12.0 8.0 10.0
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこん さま揚げ ごま油 三温糖 酒 こい口しょうゆ いりごま 一味唐辛子 にんじん えのきたけ カットわかめ(乾) 板こんにゃく	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.0 1.5 1.0 0.0 1.0 3.0 8.0 8.0 9.0 1.0 1.0	新 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 緑	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼことり肉 にんじん たまねぎ 葉温糖 うすいししょうゆ 酒 みり 乗 削り 水 ほうれんそう	1 1	口 然赤黄黄赤赤緑黄 緑緑 緑赤 赤緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミシチ ぶたミンチ たまねぎ 米カチャップ トマトピュ煮 にしょう パセリ(乾) ピザ用 チブ ウインナー(6mmカット) キャベツ(精華町産)	使用量(g) 1本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 1個 10.0	き フ 競赤 黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) ルーツヨーグルト 食用 米 大麦 ぶた肉 ブオイル 赤塩 しょうにんが 粉 ぎにんらが 粉 ぎにんがいー しんご ネック オャック でいる (精華町産)	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 2.0	かは 類赤黄赤赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑	らあげるさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうが うすロしょうゆ 塩酒	使用量(g) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 5.0
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこん さつま揚げ ごま油 三温糖 酒 こい口しょうゆ いりごま 一味唐辛子 にんじん えのきたけ カットわかめ(乾)	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.1 1.5 1.0 0.01 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.	新 黄赤赤赤緑緑緑黄 黄 緑緑緑	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼことり肉 にんじねぎ 葉温畑 うすい口しょうゆ 酒みり栗筋 水 ほうれんそう にんじん	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	口 粉赤黄黄赤緑黄 緑緑 緑赤 赤緑緑	マンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンチ ぶたミンチ たまねぎ 米油 ケチャップ トマトピュオ 塩 こしょう パセリ(乾) ピザ用チブ 微カップ ウインナー(6mmカット)	使用量(g) 1本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 1個	き フ 競赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	らきらポークカレー (ココナッツミルクな ルーツヨーグルト 食用 米 大麦 ぶた肉 オイル 歩 はしょうにんらが 粉 ぎにんらがいー にもがいー りんご	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 2.0	かは 対赤黄赤赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにく しょうか こいロしょうゆ 塩 酒 片栗粉 米油 とり雨 にんじん たまねぎ	使用量(g) 1本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 8.0 10.0 4.0 11.0 33.0
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごぼう れんこん さつま油 三温糖 酒こいりごまー にんじま 中 にんじん なり、味 中 にんじん カットわかめ(乾) 板こんなぎ 葉ねぎ うすしようゆ	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.0 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.0	新 黄赤赤绿绿绿黄 黄 绿绿绿黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご とり肉 にんじれる 葉ねぎ 三すい 酒みり栗り み 片削水 ほうれんそう にんじん もやりごま	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	口 鄉赤黃黃赤綠黃 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	マンソメスープ 食品名 牛乳 (大) (60g) マカロニ(シェル) キミンチ ぶたまねぎ 米カチャップトマトピュ者 にしょう パゼリ(乾) ピザ用 プ ウインナー(6mmカット) キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん ホールコーン	使用量(g) 1本 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 11.0 5.0	き フ 分赤 黄黄 赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	らきらポークカレー (ココナッツミルクな) レーツヨークロークの 飲用 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	使用量(9) 1本 80.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 2.0 0.0 1	かは 対 赤黄赤赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑	らあげるさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんらが うすい口しょうゆ 塩酒 片栗粉 米油 とり雨 にたまねおけ にたまねたけ にいせリ(乾) 塩こしょう	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 8.0 1.0 33.0 5.0 0.02 0.3 0.03 0.03 0.03
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐·50g) にんじん ごぼう れんこよ揚げ ごま温糖 酒 こいりご唐辛子 にんじまキ子 にんのきわかい(乾) 板こんなぎ 葉ねぎ	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.1 1.5 1.0 0.0 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.0 0.5	景赤黄赤赤绿绿绿黄 黄 绿绿绿黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまぼことり肉 にんじねぎ 葉温畑 うすい口しょうゆ 酒みり栗筋 水 ほうれんそう にんじん	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 1.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 4	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	マンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産い表パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ぶたミンチ たまねぎ 米カチャップトマトピュ煮 塩こしょう パセリ(乾) ピザ用チプ ウインナー(6mmカット) キャベツ(精華町産) たまねぎ にんじん	使用量(g) 1本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 11.0	き ファ 赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	らきく (ココナッツミルクな (ココナッツミルクな	使用量(9) 1本 80.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.02 0.03 0.03 0.04 0.05 0.0	かは、対赤黄赤赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き込みわかめ とり肉 にんにかが うすい口しょうゆ 塩酒 片栗粉 米油 とり雨 にたまねおけ にたまれたけ にいせり(乾)	使用量(g) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 8.0 1.0 33.0 5.0 0.02 0.02 0.02 0.02 0.03 0.04 0.05
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごれんこま れんつま油 三酒 こいり、味をしまうゆ いり、味をしまうか いり、味をしまるたけ カ板にきわからく 、葉ねぎ しようゆ たまねぎ うすりん たまねぎ うりない。 はいり、 はいりない。 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、 はいり、	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.0 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.0 0.5 1.0 1.0	競赤 黄赤赤赤緑緑緑黄 黄 緑緑緑黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまでした。 とり肉にんななぎ 産温を関すっている。 を表現します。 では、たまなき。 はいないでは、たまなが、ないでは、たまなが、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンチ ぶたまね ケチンミンド たま油 ケチマトボ 大サイン・カート 塩こしょう パピガカンナー(6mm カット) キャベねぎ はんしルコーよう にんしルコーよう スープ コープベースチキン 塩	使用量(g)	き フ 衆赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑	らきく (ココナッツミルクな) は マッツミルクな (ココナッツミルクな) は 中ツ 自	使用量(9)	かは 対赤黄赤赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き肉 にんようかしい。 にんようかり では できる	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 3.0 4.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 0.0
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごにんじん されんこよ場け ごま温糖 酒こいりで、ま温糖 ではまま中 にんじきたけ かり味きそ にんじきわからく たまねぎ うゆいもく たまねぎ うゆいもん たまねぎ うゆいもん たまねぎ うゆいもん たまねぎ かっとれき かっとれき たっとれき かっとれる たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと。 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと たっと、 たっと、	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 7.0 5.0 0.5 1.0 0.0 1.5 1.0 0.0 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.0 0.5 0.0 0.0	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまでした。 とり肉にんななぎ 産温を関すっている。 を表現します。 では、たまなき。 はいないでは、たまなが、ないでは、たまなが、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	マソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンチ ぶたまねぎ 米カチャップ トマト水 煮 こしょう パセザーのプ トマトル水 塩こしょう パセザーのインナー(6mmカット) キャベなぎ にんじん ホールコーン・ スープベースチキン	使用量(g) 1本 1個 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 11.0 5.0 5.0	き フ 衆赤 黄黄 赤 黄 緑緑 緑緑黄緑緑	らきく (ココナッツミルクな はココナッツミルクな についまの (ココナッツミルクな) は (ココナッツに) 大き (ココナッツに) 食用 本表 (大) 大 (大) (使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 0.0 0.0 0.0 1.0 0.0 0	かは 対赤黄赤赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き肉 にんようのにしょうゆ にしょうのしょうゆ 塩酒 乗粉 米油 とり雨 にたまれたけり、塩 たいパセリ(乾) 塩にようしょうのは、こしいセリ(乾) はにしいセリープ スチキン	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごれんこま さこん さこれんでま 温糖 酒 こいり、味噌 にんじきたかり にんじきたかかく まねぎ うゆいりなまれぎ まねぎ うゆいりない でまれず にんりきたかかく でまれず でありいない でありいない でありない でっと でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でっと でありない でありない でありない でありない でっと でありない でっと でありない でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.01 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.0 0.5 0.5 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 0.	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまでした。 とり肉にんななぎ 産温を関すっている。 を表現します。 では、たまなき。 はいないでは、たまなが、ないでは、たまなが、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カー にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き フ 類赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄	らく (コンリン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 0.6 2.0 2.0 1.0 2.0 1.0 2.0 3.0 4.0 4.0 5.0 5.0 6.0 6.0 6.0 6.0 6.0 7.0 7	かは 対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめ スープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き肉 (使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごれんでは れんでは 温糖 三酒 こいり、味をしまうゆ いり味をしますり にんじきわからく 、葉オすりん たまねぎ しようゆ たまねぎ うゆ たまねぎ うり たれば できわれにが たまねぎ かっこんねぎ かっこんれぎ かっとれば たまれば かっとれば たまれば たっとれる たっと、 たっとれる たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、 たっと、	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.01 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.0 0.5 0.5 1.0 0.0 1.0 0.0 1.0 0.0 0.	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまでした。 とり肉にんななぎ 産温を関すっている。 を表現します。 では、たまなき。 はいないでは、たまなが、ないでは、たまなが、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カー にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き ファ 黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑	らく () マリン・	使用量(9) 本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 0.6 2.0 0.0 0.6 2.0 0.0 0	かは 対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごれんこま さこん さこれんでま 温糖 酒 こいり、味噌 にんじきたかり にんじきたかかく まねぎ うゆいりなまれぎ まねぎ うゆいりない でまれず にんりきたかかく でまれず でありいない でありいない でありない でっと でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でありない でっと でありない でありない でありない でありない でっと でありない でっと でありない でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと でっと	使用量(g) 本 80.0 1切 11.0 14.0 7.0 5.0 0.5 1.0 0.0 11.0 0.0 11.0 0.0 11.0 0.0 0.0 	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまでした。 とり肉にんななぎ 産温を関すっている。 を表現します。 では、たまなき。 はいないでは、たまなが、ないでは、たまなが、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カー にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き フラ 赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく (コンナータン) (コンナータン) (コンナータン) (コンナータン) (コンナータン) (カーツ) (カーツ) (カーツ) (カーツ) (カーツ) (カーツ) (カーツ) (カーツ) (カース) (カース) (カース) (カース) (カースース (カース) (カー	使用量(9)	かは 対 黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑	らあげるさめ スープ 食品名 牛乳 飲用 米 炊き肉 (使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごれんこれができる。 されんでは温糖 こいり味 はしまうゆいっぱいでは、 一にんのもわからく たまねぎしん たれまなでしんがある。 たれまなでしたがありないでは、 を変すすりのでは、 かいでは、 かいでは、 を変すすりのでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 を変すすりのでは、 かいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 はいながは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいで	使用量(g) 本 80.0 1.0 	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまで いまないのにんなが 葉温畑 ししょうゆ これの のののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カー にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き フラ 赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく () マリン・	使用量(9) 1本 80.0 5.0 30.0 1.0 0.1 0.03 0.3 0.6 0.5 88.0 27.0 44.0 2.0 3.0 2.0 0.01 0.6 2.0 3.0 2.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1	かは、対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじう れんできる はいり 味んじう れんできる 温温 こいり 味んじま 書酒 こいり 味んじま 書酒 こいり 味んじき かっと かっと なん おぎ しょう ゆんと まねぎ ししん をぎょう りゅう かん はぎょう りゅう かん はぎょう かん 自り の 日 2 日 日 日 合 合 されました の 日 2 日 日 と の の 日 2 日 日 と の の 日 2 日 日 と し た れました で いいで こん の 日 2 日 日 は ら か と し た か ま し た で いいで こん ま か と し た か ま し た で いいで こん ま か と し た か ま し た で いいで こん ま し た し た し た し た し た し た し た し た し た し	使用量(g) 本 80.0 11.0 14.0 9.0 5.0 0.5 1.0 0.01 11.0 8.0 0.3 8.0 27.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.5 0.5	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまで いまないのにんなが 葉温畑 ししょうゆ これの のののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、ホーローフ にんじ、ホーローフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き フラ 赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく (コンリン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・	使用量(9)	かは、対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん ごれんこれができる。 されんでは温糖 こいり味 はしまうゆいっぱいでは、 一にんのもわからく たまねぎしん たれまなでしんがある。 たれまなでしたがありないでは、 を変すすりのでは、 かいでは、 かいでは、 を変すすりのでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 を変すすりのでは、 かいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 がいでは、 はいながは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいで	使用量(g) 本 80.0 11.0 14.0 9.0 15.0 0.5 1.0 0.0 11.0 8.0 27.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 0.5 0.3 0.5 0.5	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまで いまないのにんなが 葉温畑 ししょうゆ これの のののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、ホーローフ にんじ、ホーローフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き フラ 赤黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく (コンリン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・	使用量(9)	かは、対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん でんぱった がった でんじょう にんじう にんじう にんじう にんじう にん げっこま 温糖 しょうゆいり 味 き 子にん かった かかっこれ まなぎ しんん おき でんしき かからこま おぎ しん がった なき がっかん がった がん がんれき かった かから がん	使用量(g) 本 80.0 11.0 14.0 9.0 15.0 0.5 1.0 0.0 11.0 8.0 27.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 0.5 0.3 0.5 0.5	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまで いまないのにんなが 葉温畑 ししょうゆ これの のののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、ホーローフ にんじ、ホーローフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き ファ 黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく (コンリン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・	使用量(9)	かは、対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん でんぱった がった でんじょう にんじう にんじう にんじう にんじう にん げっこま 温糖 しょうゆいり 味 き 子にん かった かかっこれ まなぎ しんん おき でんしき かからこま おぎ しん がった なき がっかん がった がん がんれき かった かから がん	使用量(g) 本 80.0 11.0 14.0 9.0 15.0 0.5 1.0 0.0 11.0 8.0 27.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 0.5 0.3 0.5 0.5	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまで いまないのにんなが 葉温畑 ししょうゆ これの のののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、ホーローフ にんじ、ホーローフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き ファ 黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく (コンリン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・	使用量(9)	かは、対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん でんぱった がった でんじょう にんじう にんじう にんじう にんじう にん げっこま 温糖 しょうゆいり 味 き 子にん かった かかっこれ まなぎ しんん おき でんしき かからこま おぎ しん がった なき がっかん がった がん がんれき かった かから がん	使用量(g) 本 80.0 11.0 14.0 9.0 15.0 0.5 1.0 0.0 11.0 8.0 27.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 0.5 0.3 0.5 0.5	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまで いまないのにんなが 葉温畑 ししょうゆ これの のののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2.0 2.0 2.0 2.0 1.0 2.0 2.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、ホーローフ にんじ、ホーローフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き ファ 黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく (コンリン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・	使用量(9)	かは、対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7
緑緑緑赤黄黄 黄 緑緑 緑	米 さば(一汐・50g) にんじん でんぱった がった でんじょう にんじう にんじう にんじう にんじう にん げっこま 温糖 しょうゆいり 味 き 子にん かった かかっこれ まなぎ しんん おき でんしき かからこま おぎ しん がった なき がっかん がった がん がんれき かった かから がん	使用量(g) 本 80.0 11.0 14.0 9.0 15.0 0.5 1.0 0.0 11.0 8.0 27.0 3.0 3.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 1.0 0.3 0.5 0.3 0.5 0.5	新 黄赤赤赤绿绿黄 黄 绿绿绿黄 黄	食品名 牛乳 飲用 米 (除去食)たまご かまで いまないのにんなが 葉温畑 ししょうゆ これの のののでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	1x 80.0 40.0 15.0 20.0 16.0 2.5 3.0 1.0 2.0 1.0 40.0 11.0 40.0 10.0 40.0 1.0 2	口 然赤黄黄赤绿黄 緑緑 緑赤 赤緑緑緑緑	ンソメスープ 食品名 牛乳 飲用 国産小麦パン(60g) マカロニ(シェル) 牛ミンミンギ たまねぎ 大チャンドンボ たま油 ケヤト水水 こしむサ用ップ ウインナットで 塩こしよう ウインナットで 大きまじん ガーンナットで にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじルーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじょう にんじれーフ にんじれーフ にんじれーフ にんじ、ホーローフ にんじ、ホーローフ にんじ、カーフ にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし、カーて にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし にんし	使用量(g) 本 1個 10.0 10.0 10.0 55.0 0.5 7.0 8.0 1.8 0.1 0.01 0.02 10.0 10.0 22.0 22.0 5.0 5.0 5.0 6.0 7.0 7.0 8.0 1.8 0.1 0.0 1.8 0.1 0.0 1.0 1.0	き ファ 黄黄赤黄 緑緑 緑緑黄緑緑 黄 緑緑緑	らく (コンリン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・リン・	使用量(9)	かは、対赤黄赤緑緑 黄黄赤黄緑緑緑緑	らあげるさめスープ (食品名 牛乳 飲用 米炊き肉 にんよう かい とり はんにが よううゆ にんよう かい は 酒 乗粉 米油 とり雨 にままた にいかり にんぎ しいが は しいがった まな たしいが は こう す ープベース 水 中学校3校	使用量(9) 本 80.0 2.0 65.0 0.3 0.4 2.0 0.7 0.2 1.0 1.0 33.0 4.0 5.0 0.02 0.3 0.03 3.0 3.0 3.0 3.0 5.0 6.0 6.0 7 6.0 7 6.0 7 7 7 7 7 7 7 7