



2月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。

二松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金																																																																																																																																							
<p>幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。</p>	<p>2月3日は 節分です</p>	<p>1 野菜の ごますあえ 大学芋 幼水2個 中3個 五目うどん かけ汁 ソフトめん</p>	<p>2【節分献立】福豆ミックス おかがあえ いわしの梅煮 麦ごはん 打ち豆のみそ汁</p>	<p>3 1~3年 弁当日 4~6年 スキー教室</p>																																																																																																																																							
<p>赤 栄養所要量の基準</p> <p>緑 上段は小学生・下段は中学生</p> <p>黄 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p> <table border="1"> <tr> <td>栄養量小</td> <td>650kcal</td> <td>26.8g</td> <td>18.1g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>830kcal</td> <td>34.2g</td> <td>23.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	栄養量小	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	栄養量中	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g	<p>6 東和中1年 高橋せなさんの献立</p> <p>こんにやく 豚肉とじゃがいも ののみそ炒め 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>7 小浜小1年 佐久間ひよりさんの献立</p> <p>ごぼうサラダ チキンみそカツ 麦ごはん こぶゆ風汁物</p>	<p>8 中華くらげの サラダ ぎょうざ 幼1個 小中2個 とんにつラーメン スープ 中華めん</p>	<p>9【健康応援メニュー】 かんこくのり 春雨サラダ プルカゴじため 麦ごはん キムチチガ スープ</p>	<p>10 海そうサラダ ポテトカップ グラタン アップルパン ワンタン スープ</p>																																																																																																																												
栄養量小	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g																																																																																																																																							
栄養量中	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ</td> <td>牛乳 とり肉 ツナ こんぶ なたと かつお節</td> <td>牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ</td> <td>牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに</td> <td>牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん 平しいたけ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ にら ねぎ しめじ</td> <td>ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり</td> <td>にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ</td> <td>にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい</td> <td>りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 菜油 じゃがいも こんにやく こめ油 さとう ごま でんぶ</td> <td>米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま</td> <td>米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油</td> <td>アップルパン ワンタン ごま油</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>617</td> <td>22.7</td> <td>14.4</td> <td>2.2</td> <td>610</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>713</td> <td>25.0</td> <td>15.8</td> <td>2.7</td> <td>704</td> </tr> </table>	赤	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ	牛乳 とり肉 ツナ こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン	緑	にんじん 平しいたけ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ にら ねぎ しめじ	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	黄	米 麦 菜油 じゃがいも こんにやく こめ油 さとう ごま でんぶ	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油	栄養量小	617	22.7	14.4	2.2	610	栄養量中	713	25.0	15.8	2.7	704	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ</td> <td>牛乳 とり肉 ツナ こんぶ なたと かつお節</td> <td>牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ</td> <td>牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに</td> <td>牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん 平しいたけ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ にら ねぎ しめじ</td> <td>ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり</td> <td>にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ</td> <td>にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい</td> <td>りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 菜油 じゃがいも こんにやく こめ油 さとう ごま でんぶ</td> <td>米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま</td> <td>米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油</td> <td>アップルパン ワンタン ごま油</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>617</td> <td>22.7</td> <td>14.4</td> <td>2.2</td> <td>610</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>713</td> <td>25.0</td> <td>15.8</td> <td>2.7</td> <td>704</td> </tr> </table>	赤	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ	牛乳 とり肉 ツナ こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン	緑	にんじん 平しいたけ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ にら ねぎ しめじ	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	黄	米 麦 菜油 じゃがいも こんにやく こめ油 さとう ごま でんぶ	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油	栄養量小	617	22.7	14.4	2.2	610	栄養量中	713	25.0	15.8	2.7	704	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節</td> <td>牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ</td> <td>牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに</td> <td>牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり</td> <td>にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ</td> <td>にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい</td> <td>りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま</td> <td>米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油</td> <td>アップルパン ワンタン ごま油</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>638</td> <td>25.1</td> <td>16.0</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>740</td> <td>28.9</td> <td>17.7</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	赤	牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン	緑	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	黄	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油	栄養量小	638	25.1	16.0	2.0	栄養量中	740	28.9	17.7	2.5	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節</td> <td>牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ</td> <td>牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに</td> <td>牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり</td> <td>にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ</td> <td>にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい</td> <td>りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま</td> <td>米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油</td> <td>アップルパン ワンタン ごま油</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>649</td> <td>28.5</td> <td>19.2</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>820</td> <td>34.9</td> <td>20.8</td> <td>3.4</td> </tr> </table>	赤	牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン	緑	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	黄	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油	栄養量小	649	28.5	19.2	3.0	栄養量中	820	34.9	20.8	3.4	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節</td> <td>牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ</td> <td>牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに</td> <td>牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり</td> <td>にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ</td> <td>にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい</td> <td>りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま</td> <td>米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油</td> <td>アップルパン ワンタン ごま油</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>676</td> <td>25.7</td> <td>19.2</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>786</td> <td>29.4</td> <td>21.6</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	赤	牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン	緑	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	黄	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油	栄養量小	676	25.7	19.2	1.8	栄養量中	786	29.4	21.6	2.3
赤	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ	牛乳 とり肉 ツナ こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン																																																																																																																																						
緑	にんじん 平しいたけ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ にら ねぎ しめじ	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ																																																																																																																																						
黄	米 麦 菜油 じゃがいも こんにやく こめ油 さとう ごま でんぶ	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油																																																																																																																																						
栄養量小	617	22.7	14.4	2.2	610																																																																																																																																						
栄養量中	713	25.0	15.8	2.7	704																																																																																																																																						
赤	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ	牛乳 とり肉 ツナ こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン																																																																																																																																						
緑	にんじん 平しいたけ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ にら ねぎ しめじ	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ																																																																																																																																						
黄	米 麦 菜油 じゃがいも こんにやく こめ油 さとう ごま でんぶ	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油																																																																																																																																						
栄養量小	617	22.7	14.4	2.2	610																																																																																																																																						
栄養量中	713	25.0	15.8	2.7	704																																																																																																																																						
赤	牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン																																																																																																																																							
緑	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ																																																																																																																																							
黄	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油																																																																																																																																							
栄養量小	638	25.1	16.0	2.0																																																																																																																																							
栄養量中	740	28.9	17.7	2.5																																																																																																																																							
赤	牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン																																																																																																																																							
緑	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ																																																																																																																																							
黄	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油																																																																																																																																							
栄養量小	649	28.5	19.2	3.0																																																																																																																																							
栄養量中	820	34.9	20.8	3.4																																																																																																																																							
赤	牛乳 鶏肉 ツな こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にほし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のに	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン																																																																																																																																							
緑	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ にら きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ																																																																																																																																							
黄	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ふ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぶ はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油																																																																																																																																							
栄養量小	676	25.7	19.2	1.8																																																																																																																																							
栄養量中	786	29.4	21.6	2.3																																																																																																																																							
<p>13 二本松第一中1年 小久保妙海さんの献立</p> <p>ごまあえ 鯖焼こうじ焼き 麦ごはん 豚肉と 大根の煮物</p>	<p>14 二本松第二中1年 高橋 舞さんの献立</p> <p>三色あえ 鶏照り焼き 麦ごはん 中華風 スープ</p>	<p>15 カラフルサラダ ハートの コロケ クリーム スパゲティめん スパゲティ</p>	<p>16 花やさい サラダ いよかん ゼリー ナン トマト チキンカレー</p>	<p>17 ひじきの煮物 さばのみそ煮 麦ごはん つくね入り 塩なべ風スープ</p>																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ こんぶ</td> <td>牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 豆腐</td> <td>牛乳 鶏肉 ベーコン</td> <td>牛乳 鶏肉 ミックスビーンス</td> <td>牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ねぎ</td> <td>にんじん もやし ほうれんそう しいたけ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ</td> <td>にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ ハブ たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草</td> <td>にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー</td> <td>ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 砂糖 米油 ごま さといも つきこ</td> <td>米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ</td> <td>スパゲティめん コロケ こめ油 シチュール ツ</td> <td>ナン ルウ ノンエッグマヨネーズ こめ油 じゃがいも マカロニレモンゼリー</td> <td>米 麦 米油 しらたき 砂糖</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>698</td> <td>32.2</td> <td>19.7</td> <td>2.4</td> <td>710</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>809</td> <td>37.4</td> <td>22.0</td> <td>2.9</td> <td>860</td> </tr> </table>	赤	牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ こんぶ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏肉 ミックスビーンス	牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐	緑	にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ねぎ	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ ハブ たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ	黄	米 麦 砂糖 米油 ごま さといも つきこ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ	スパゲティめん コロケ こめ油 シチュール ツ	ナン ルウ ノンエッグマヨネーズ こめ油 じゃがいも マカロニレモンゼリー	米 麦 米油 しらたき 砂糖	栄養量小	698	32.2	19.7	2.4	710	栄養量中	809	37.4	22.0	2.9	860	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ こんぶ</td> <td>牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 豆腐</td> <td>牛乳 鶏肉 ベーコン</td> <td>牛乳 鶏肉 ミックスビーンス</td> <td>牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ねぎ</td> <td>にんじん もやし ほうれんそう しいたけ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ</td> <td>にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ ハブ たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草</td> <td>にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー</td> <td>ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 砂糖 米油 ごま さといも つきこ</td> <td>米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ</td> <td>スパゲティめん コロケ こめ油 シチュール ツ</td> <td>ナン ルウ ノンエッグマヨネーズ こめ油 じゃがいも マカロニレモンゼリー</td> <td>米 麦 米油 しらたき 砂糖</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>698</td> <td>32.2</td> <td>19.7</td> <td>2.4</td> <td>710</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>809</td> <td>37.4</td> <td>22.0</td> <td>2.9</td> <td>860</td> </tr> </table>	赤	牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ こんぶ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏肉 ミックスビーンス	牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐	緑	にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ねぎ	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ ハブ たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ	黄	米 麦 砂糖 米油 ごま さといも つきこ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ	スパゲティめん コロケ こめ油 シチュール ツ	ナン ルウ ノンエッグマヨネーズ こめ油 じゃがいも マカロニレモンゼリー	米 麦 米油 しらたき 砂糖	栄養量小	698	32.2	19.7	2.4	710	栄養量中	809	37.4	22.0	2.9	860	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ</td> <td>牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布</td> <td>牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ</td> <td>牛乳 ウインナー 豚肉 ハム</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ</td> <td>にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ</td> <td>にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜</td> <td>キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 菜油 三温糖 さといも</td> <td>米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト</td> <td>コッペパン こめ油 はるさめ</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>611</td> <td>26.3</td> <td>14.9</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>707</td> <td>30.1</td> <td>16.3</td> <td>2.1</td> </tr> </table>	赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム	緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ	黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ	栄養量小	611	26.3	14.9	1.7	栄養量中	707	30.1	16.3	2.1	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ</td> <td>牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布</td> <td>牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ</td> <td>牛乳 ウインナー 豚肉 ハム</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ</td> <td>にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ</td> <td>にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜</td> <td>キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 菜油 三温糖 さといも</td> <td>米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト</td> <td>コッペパン こめ油 はるさめ</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>611</td> <td>26.3</td> <td>14.9</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>707</td> <td>30.1</td> <td>16.3</td> <td>2.1</td> </tr> </table>	赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム	緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ	黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ	栄養量小	611	26.3	14.9	1.7	栄養量中	707	30.1	16.3	2.1																										
赤	牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ こんぶ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏肉 ミックスビーンス	牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐																																																																																																																																						
緑	にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ねぎ	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ ハブ たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ																																																																																																																																						
黄	米 麦 砂糖 米油 ごま さといも つきこ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ	スパゲティめん コロケ こめ油 シチュール ツ	ナン ルウ ノンエッグマヨネーズ こめ油 じゃがいも マカロニレモンゼリー	米 麦 米油 しらたき 砂糖																																																																																																																																						
栄養量小	698	32.2	19.7	2.4	710																																																																																																																																						
栄養量中	809	37.4	22.0	2.9	860																																																																																																																																						
赤	牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ こんぶ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏肉 ミックスビーンス	牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐																																																																																																																																						
緑	にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん ねぎ	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ	にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ ハブ たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ																																																																																																																																						
黄	米 麦 砂糖 米油 ごま さといも つきこ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ	スパゲティめん コロケ こめ油 シチュール ツ	ナン ルウ ノンエッグマヨネーズ こめ油 じゃがいも マカロニレモンゼリー	米 麦 米油 しらたき 砂糖																																																																																																																																						
栄養量小	698	32.2	19.7	2.4	710																																																																																																																																						
栄養量中	809	37.4	22.0	2.9	860																																																																																																																																						
赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム																																																																																																																																							
緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ																																																																																																																																							
黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ																																																																																																																																							
栄養量小	611	26.3	14.9	1.7																																																																																																																																							
栄養量中	707	30.1	16.3	2.1																																																																																																																																							
赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム																																																																																																																																							
緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ																																																																																																																																							
黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ																																																																																																																																							
栄養量小	611	26.3	14.9	1.7																																																																																																																																							
栄養量中	707	30.1	16.3	2.1																																																																																																																																							
<p>20【食育の日】 はるか 切干大根 さわか サラダ 西京みそ焼 麦ごはん 冬菜のみそ汁</p>	<p>21 二本松第一中1年 樋口蒼唯さんの献立</p> <p>にんじん 玄米入り ごまみそ炒め 平つくね 麦ごはん じゃがいもの みそ汁</p>	<p>22 焼プリンタ ルト パンサンスー しゅうまい 幼1個、小中2個 みそラーメン かけ汁 中華めん</p>	<p>23 天皇誕生日</p>	<p>24 パックケチャップ キャベツの カレーソテー ポークウインナー 麦ごはん 春風スープ 切目入コッペパン</p>																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ</td> <td>牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布</td> <td>牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ</td> <td>牛乳 ウインナー 豚肉 ハム</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ</td> <td>にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ</td> <td>にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜</td> <td>キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 菜油 三温糖 さといも</td> <td>米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト</td> <td>コッペパン こめ油 はるさめ</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>611</td> <td>26.3</td> <td>14.9</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>707</td> <td>30.1</td> <td>16.3</td> <td>2.1</td> </tr> </table>	赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム	緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ	黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ	栄養量小	611	26.3	14.9	1.7	栄養量中	707	30.1	16.3	2.1	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ</td> <td>牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布</td> <td>牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ</td> <td>牛乳 ウインナー 豚肉 ハム</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ</td> <td>にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ</td> <td>にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜</td> <td>キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 菜油 三温糖 さといも</td> <td>米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト</td> <td>コッペパン こめ油 はるさめ</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>611</td> <td>26.3</td> <td>14.9</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>707</td> <td>30.1</td> <td>16.3</td> <td>2.1</td> </tr> </table>	赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム	緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ	黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ	栄養量小	611	26.3	14.9	1.7	栄養量中	707	30.1	16.3	2.1																																																																																								
赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム																																																																																																																																							
緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ																																																																																																																																							
黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ																																																																																																																																							
栄養量小	611	26.3	14.9	1.7																																																																																																																																							
栄養量中	707	30.1	16.3	2.1																																																																																																																																							
赤	牛乳 さわかみ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム																																																																																																																																							
緑	にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ																																																																																																																																							
黄	米 麦 菜油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ																																																																																																																																							
栄養量小	611	26.3	14.9	1.7																																																																																																																																							
栄養量中	707	30.1	16.3	2.1																																																																																																																																							
<p>27 おひたし さんま生姜煮 麦ごはん みそけんちん汁</p>	<p>28 パックソース キャベツと ハムのサラダ ロース とんかつ 麦ごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>寒さの強い2月の季節となりました。 免疫力を高めるために、旬の食材を ふんだんに使用しました。 また、豆、豆製品を使った献立も たくさんあります！ 豆を食べて、まめな人になりましょう。</p>																																																																																																																																									
<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 さんま 豆腐 みそ かつお節 昆布</td> <td>牛乳 豚カツ ハム 豆腐 かつお節 昆布</td> <td>牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ</td> <td>牛乳 ウインナー 豚肉 ハム</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ</td> <td>にんじん キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜</td> <td>にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜</td> <td>キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 ごま じゃがいも ふ</td> <td>米 麦 米油 ごま</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト</td> <td>コッペパン こめ油 はるさめ</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>664</td> <td>25.4</td> <td>18.5</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>749</td> <td>27.9</td> <td>19.2</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	赤	牛乳 さんま 豆腐 みそ かつお節 昆布	牛乳 豚カツ ハム 豆腐 かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム	緑	にんじん もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ	にんじん キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ	黄	米 麦 ごま じゃがいも ふ	米 麦 米油 ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ	栄養量小	664	25.4	18.5	1.9	栄養量中	749	27.9	19.2	2.3	<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>牛乳 さんま 豆腐 みそ かつお節 昆布</td> <td>牛乳 豚カツ ハム 豆腐 かつお節 昆布</td> <td>牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ</td> <td>牛乳 ウインナー 豚肉 ハム</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ</td> <td>にんじん キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜</td> <td>にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜</td> <td>キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>米 麦 ごま じゃがいも ふ</td> <td>米 麦 米油 ごま</td> <td>中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト</td> <td>コッペパン こめ油 はるさめ</td> </tr> <tr> <td>栄養量小</td> <td>664</td> <td>25.4</td> <td>18.5</td> <td>1.9</td> </tr> <tr> <td>栄養量中</td> <td>749</td> <td>27.9</td> <td>19.2</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	赤	牛乳 さんま 豆腐 みそ かつお節 昆布	牛乳 豚カツ ハム 豆腐 かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム	緑	にんじん もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ	にんじん キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ	黄	米 麦 ごま じゃがいも ふ	米 麦 米油 ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ	栄養量小	664	25.4	18.5	1.9	栄養量中	749	27.9	19.2	2.3																																																																																								
赤	牛乳 さんま 豆腐 みそ かつお節 昆布	牛乳 豚カツ ハム 豆腐 かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム																																																																																																																																							
緑	にんじん もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ	にんじん キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ																																																																																																																																							
黄	米 麦 ごま じゃがいも ふ	米 麦 米油 ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ																																																																																																																																							
栄養量小	664	25.4	18.5	1.9																																																																																																																																							
栄養量中	749	27.9	19.2	2.3																																																																																																																																							
赤	牛乳 さんま 豆腐 みそ かつお節 昆布	牛乳 豚カツ ハム 豆腐 かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ウインナー 豚肉 ハム																																																																																																																																							
緑	にんじん もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう だいこん ねぎ	にんじん キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜	にんじん キャベツ きゅうり もやし にら ねぎ とうもろこし 白菜	キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ																																																																																																																																							
黄	米 麦 ごま じゃがいも ふ	米 麦 米油 ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタ ルト	コッペパン こめ油 はるさめ																																																																																																																																							
栄養量小	664	25.4	18.5	1.9																																																																																																																																							
栄養量中	749	27.9	19.2	2.3																																																																																																																																							