

学校給食献立表(中ブロック) 令和4年度6月分(6/1~6/30) 姫路市教育委員会

| | 6月1日(水) | | 6月2日(木) | | 6月3日(金) | | 6月6日(月) | | 6月7日(火) | | 6月8日(水) | |
|-----------|--|---|--|--|---|---|--|--|--|---|---|--|
| こんだて | ごはん 牛乳 いそかじる わふうそぼろ はちみつレモンゼリー | | いりこなめし 牛乳 ちゅうかそば おきなわかきあげ(ごめこ) にんじんシリシリ | | ごはん 牛乳 にくだんごのスープ キムチいため かんごのり | | ごはん 牛乳 はっぽうさい もやしのごまますいため | | パン 牛乳 かぼちゃポタージュ チキンのいためサラダ | | あぶたまどんぶり 牛乳 いかのごまあげ | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ふたにく <input type="radio"/> えび <input type="radio"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しようが | <input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="radio"/> かぼちゃ <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="radio"/> とうにゅう <input type="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん | <input type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> いか <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぶらこ <input type="radio"/> ごま <input type="radio"/> あぶら |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> けいにく <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="radio"/> ひじき <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> はちみつレモンゼリー | <input type="checkbox"/> もずく <input type="radio"/> にがうり <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> てんぶらご(ごめこ) <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> もんじん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> かんごのり | <input type="checkbox"/> ふたにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> もやし <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> いとかもぼこ <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> かんごのり | <input type="checkbox"/> ふたにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> もやし <input type="radio"/> にら <input type="radio"/> にんじん <input type="checkbox"/> いとかもぼこ <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> かんごのり | <input type="checkbox"/> ふたにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> かんごのり |
| | 6月9日(木) | | 6月10日(金) | | 6月13日(月) | | 6月14日(火) | | 6月15日(水) | | 6月16日(木) | |
| こんだて | パン 牛乳 フェジョアーダ コーンキャベツ | | はとくちのけんこうしゅうかんこんだて- ごはん 牛乳 やさいのうまい こあじのなんばんづけ | | ごはん 牛乳 とうがんスープ にこみハンバーグ キャベツのソテー | | ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ごぼうのモロヘイヤあげ | | ごはん 牛乳 もずくじる ごもくにまめ そぼろ | | パン 牛乳 ひじきスパゲティ ポークチャップ | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> パン | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> パン | <input type="checkbox"/> 牛乳 |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> バセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ウインフルーツようみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> さとう | <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> さとう | <input type="checkbox"/> ふたにく <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もずく <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> とうもろこし <input type="radio"/> さやいんげん <input type="radio"/> さつまあげ <input type="radio"/> サラダあぶら <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ | <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ににく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら | | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかビーマン | <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかビーマン | <input type="checkbox"/> ハンバーグ(ごむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん | <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぶらご <input type="checkbox"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ <input type="checkbox"/> こいくちしようゆ <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> まるごとあぶら(にぬけ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ | <input type="checkbox"/> まるごとあぶら(にぬけ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ | <input type="checkbox"/> まるごとあぶら(にぬけ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ | <input type="checkbox"/> まるごとあぶら(にぬけ) <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしようゆ | | |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:
(ピーナッツ)

えび:

かに:

学校給食献立表(中ブロック) 令和4年度6月分(6/1~6/30)

姫路市教育委員会

| | 6月17日(金) | 6月20日(月) | 6月21日(火) | 6月22日(水) | 6月23日(木) | |
|-----------|--|---|---|---|---|---|
| こんだて | -しょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん やさいいため | ごはん 牛乳 スミーダン ホイコウロウ | パン 牛乳 まめのクリームスープ ワインナーのいそべあげ | とりごぼうごはん 牛乳 とうふじる いわしのうめに | ライむぎパン 牛乳 コンソメスープ タンドリーチキン | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> ジャがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="radio"/> チキンハム <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> チングンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> こしよう でんぶん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしよう こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ジャガイモ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> バセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> てんぶらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> ねりうめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ せいしゅ | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライムギ <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ジャガイモ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしよう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスター・ソース <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> さとう | |
| こんだて | ごはん 牛乳 かやくうどん くきわかめのきんぴら | カレーライス(にめご・むぎごはん) 牛乳 アスパラガスのソテー | ぶどうパン 牛乳 レタスのスープ ジャーマンポテト | ごはん 牛乳 すましじる なつやさいとぶたにくのみぞえ | ごはん 牛乳 みぞしる ごぼうのいためもの きゅうりのしょうゆづけ | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスター・ソース <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ こいくちしょうゆ じょうしんこ しお こしよう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしごどう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) | <input type="checkbox"/> 6月平均栄養量 (小学校4年生) |
| こんだて | ごはん 牛乳 かやくうどん くきわかめのきんぴら | カレーライス(にめご・むぎごはん) 牛乳 アスパラガスのソテー | ぶどうパン 牛乳 レタスのスープ ジャーマンポテト | ごはん 牛乳 すましじる なつやさいとぶたにくのみぞえ | ごはん 牛乳 みぞしる ごぼうのいためもの きゅうりのしょうゆづけ | エネルギー 610kcal たんぱく質 21.7g 脂質 27.5% カルシウム 321mg 鉄 2.1mg A 224μgRAE B1 0.38mg B2 0.49mg C 22mg 食塩相当量 2.4g 食物繊維 5.1g マグネシウム 83mg ヨウ素 2.8mg |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスター・ソース <input type="checkbox"/> カレーご <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ こいくちしょうゆ じょうしんこ しお こしよう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> グリーンアスパラガス <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> たまねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ほしごどう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) | ビタミン A 224μgRAE B1 0.38mg B2 0.49mg C 22mg 食塩相当量 2.4g 食物繊維 5.1g マグネシウム 83mg ヨウ素 2.8mg |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに: