

|           | 6月1日(月)  | 6月2日(火)   | 6月3日(水)   | 6月4日(木)   | 6月5日(金)   | 6月8日(月)  |
|-----------|--|---|---|---|---|--|
| こんだて      | あぶたまどんぶり<br>牛乳<br>えだまめのかきあげ(こめこ)   | パン<br>牛乳<br>ABCスープ<br>にこみハンバーグ  | ごはん<br>牛乳<br>みそしる<br>さばのうめに<br>きゅうりのしょうゆづけ  | ごはん<br>牛乳<br>にくじゃが<br>ひじきととうもろこしのいために   | ごはん<br>牛乳<br>とうがんスープ<br>きりぼしだいこんのいためナムル   | -はとくちのけんこうしゅうかんこんだて-<br>ごはん<br>牛乳<br>にくだんこのちゅうかふうまに<br>こあじのなんばんづけ  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> たまご<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> ねぶかねぎ<br><input type="triangle"/> さとう<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> 牛乳<br><input type="triangle"/> えだまめ<br><input type="triangle"/> とうもろこし<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)<br><input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ<br><input type="triangle"/> さやいんげん<br><input type="triangle"/> セロリ<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき)<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="triangle"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> でんぷん | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> かぼちゃ<br><input type="triangle"/> はねぎ<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="checkbox"/> にぼし(だし)<br><input type="radio"/> さば<br><input type="triangle"/> ねりうめ<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> せいしゅ<br><input type="triangle"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> こめず   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> グリンピース<br><input type="triangle"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> せいしゅ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> ひじき<br><input type="triangle"/> とうもろこし<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> チンゲンサイ<br><input type="triangle"/> とうがん<br><input type="triangle"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="triangle"/> きりぼしだいこん<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> にら<br><input type="triangle"/> ねぶかねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> ごま | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> つくね<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="triangle"/> たけのこ<br><input type="triangle"/> しいたけ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="triangle"/> ねぶかねぎ<br><input type="radio"/> うすらたまご<br><input type="checkbox"/> オイスターソース<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> せいしゅ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="radio"/> あじ<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> パセリ |
|           | 6月9日(火)  | 6月10日(水)  | 6月11日(木)  | 6月12日(金)  | 6月15日(月)  | 6月16日(火)   |
| こんだて      | パン<br>牛乳<br>トマトとたまごのスープ<br>ごぼうのソテー   | ごはん<br>牛乳<br>キムチスープ<br>しおこうじからあげ  | ごはん<br>牛乳<br>カレーうどん<br>ツナおから  | わかめごはん<br>牛乳<br>すましじる<br>かぼちゃのかきあげ  | ごはん<br>牛乳<br>かんとくに<br>やさしいのにびたし   | パン<br>牛乳<br>とうにゅうスープ<br>スペースフリッター(こめこ)<br>くろまめきなこクリーム  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> トマト<br><input type="radio"/> たまご<br><input type="triangle"/> レタス<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="triangle"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="radio"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> サラダドレッシング<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら               | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="triangle"/> もやし<br><input type="triangle"/> にら<br><input type="triangle"/> えのきたけ<br><input type="triangle"/> はくさいキムチ<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="radio"/> けいにく<br><input type="checkbox"/> しおこうじ<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="checkbox"/> あぶら   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> うどん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> ねぶかねぎ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> でんぷん<br><input type="radio"/> うのはな<br><input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)<br><input type="radio"/> ちくわ<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="triangle"/> はねぎ<br><input type="triangle"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="triangle"/> はねぎ<br><input type="triangle"/> しいたけ<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> こんぶ(だし)<br><input type="triangle"/> かぼちゃ<br><input type="radio"/> ちりめんじゃこ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ<br><input type="checkbox"/> あぶら  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="radio"/> さつまあげ<br><input type="radio"/> うすらたまご<br><input type="triangle"/> こんにゃく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)  | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="checkbox"/> おしむぎ<br><input type="radio"/> とうにゅう<br><input type="triangle"/> キャベツ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="triangle"/> えだまめ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> チキンハム<br><input type="triangle"/> さやいんげん<br><input type="checkbox"/> コーングリッツ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム   |

○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・しぼう) △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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

|      |  | 6月17日(水)   | 6月18日(木)  | 6月19日(金)  | 6月22日(月)  | 6月23日(火)   | 6月24日(水)  |
|------|--|--|---|---|---|--|---|
| こんだて | ごはん<br>牛乳<br>わかめスープ<br>チャプチェ   | ポークカレー(こめこむぎごはん)<br>牛乳<br>キャベツとツナのソテー  | -しよくいくのひ-<br>ごはん<br>牛乳<br>もすくじる<br>ごもくにまめ<br>あじつけのり(しお)   | ごはん<br>牛乳<br>やさいのみそしる<br><b>コーヤチャンプル</b>  | パン<br>牛乳<br>ツナスパゲティ<br>チキンのいためサラダ<br>かくチーズ  | ごはん<br>牛乳<br>ためきじる<br>なつやさいとぶたにくのみそあえ  |   |
|      | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="radio"/> けいにく<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> せいしゆ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="radio"/> もやし<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> はるさめ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> はねぎ<br><input type="radio"/> たけのこ<br><input type="radio"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> おしむぎ<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> セロリ<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="radio"/> ガラムマサラ<br><input type="radio"/> パプリカ<br><input type="radio"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> こめこ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> キャベツ<br><input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ)<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こめす<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> もすく<br><input type="radio"/> しいたけ<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> こんぶ(だし)<br><input type="radio"/> だいたす<br><input type="radio"/> ぎゅうにく<br><input type="radio"/> ごぼう<br><input type="radio"/> たけのこ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> こんにやく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="radio"/> あじつけのり(しお) | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> えのきたけ<br><input type="radio"/> はねぎ<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="checkbox"/> にばし(だし)<br><input type="radio"/> にかがり<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> たまご<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ   | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> スパゲティ<br><input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ)<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> しめじ<br><input type="radio"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> パジルペースト<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="radio"/> キャベツ<br><input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> サラダドレッシング<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="radio"/> かくチーズ | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> こんにやく<br><input type="radio"/> しお<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> えのきたけ<br><input type="radio"/> かまぼこ<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="radio"/> はねぎ<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="radio"/> かぼちゃ<br><input type="radio"/> ピーマン<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="radio"/> なす<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="radio"/> みそ<br><input type="radio"/> みりん<br><input type="checkbox"/> さとう |   |
| こんだて | リッチパン<br>牛乳<br>フェジョアータ<br>コーンキャベツ  | もすくどん<br>牛乳<br>とうふじる<br>マスカットゼリー   | ごはん<br>牛乳<br>やさいのうまに<br>キャベツのあますいため   | パン<br>牛乳<br>コーンスープ<br>けいにくのレモンふうみ   | <b>6月平均<br/>栄養量</b><br>(小学校4年生)   |  |   |
| こんだて | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> バター<br><input type="checkbox"/> マーガリン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> しろいんげん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="radio"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> トマトケチャップ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="radio"/> キャベツ<br><input type="radio"/> とうもろこし<br><input type="radio"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> けいにく<br><input type="radio"/> せいしゆ<br><input type="radio"/> しいたけ<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> かまぼこ<br><input type="radio"/> もすく<br><input type="radio"/> ねぶかねぎ<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> とうふ<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="radio"/> わかめ<br><input type="radio"/> えのきたけ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けすりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> マスカットゼリー  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="radio"/> がんもどき<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="radio"/> さやいんげん<br><input type="radio"/> たけのこ<br><input type="radio"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> キャベツ<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> ポークハム<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> こめす<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら  | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="radio"/> 牛乳<br><input type="radio"/> ベーコン<br><input type="radio"/> にんじん<br><input type="radio"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="radio"/> とうもろこし<br><input type="radio"/> コーンペースト<br><input type="radio"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ポークスープ<br><input type="checkbox"/> コーンスターチ<br><input type="radio"/> けいにく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="radio"/> レモンかじゅう<br><input type="radio"/> パセリ |   |  | エネルギー 609kcal<br>たんぱく質 23.5g<br>脂質 30.9%<br>カルシウム 313mg<br>鉄 2.0mg<br>ビタミン A 204μgRAE<br>B1 0.37mg<br>B2 0.47mg<br>C 18mg<br>食塩相当量 2.2g<br>食物繊維 4.7g<br>マグネシウム 78mg<br>亜鉛 2.9mg |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: