

姫路市教育委員会

○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）

くるみ: 

6月19日(水)				6月20日(木)				6月21日(金)				6月24日(月)				6月25日(火)			
ごはん 牛乳 いそかじる うのはないり ひじきのふりかけ				パン 牛乳 レタスのスープ ポテリヨネース くろまめきなこクリーム				ごはん 牛乳 かんとくに やさいのびたし そばろ				ごはん 牛乳 みそしる えだまめのかきあげ(こめこ) にんじんシリシリ				リッチパン 牛乳 コーンスープ ウインナーのケチャップいため チキンのいためサラダ			
☐ ごはん				☐ パン				☐ ごはん				☐ ごはん				☐ パン			
☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ バター			
☐ マーガリン				☐ マーガリン				☐ マーガリン				☐ マーガリン				☐ マーガリン			
☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳			
△ たまねぎ				△ レタス				○ ぎゅうにく				○ とうふ				○ ベーコン			
△ にんじん				△ たまねぎ				○ さつまあげ				△ あぶらあげ				△ にんじん			
○ あおさのり				△ にんじん				○ うずらたまご				△ にんじん				△ たまねぎ			
○ こんぶ				□ はるさめ				△ こんにゃく				△ たまねぎ				□ じゃがいも			
○ かまぼこ				○ けいにくのあぶらづけ				□ じゃがいも				△ はねぎ				△ とうもろこし			
○ あぶらあげ				△ にんにく				□ にんじん				○ わかめ				△ かぼちゃペースト			
△ はねぎ				△ しょうが				△ しょうが				○ みそ				△ パセリ			
△ えのきたけ				□ サラダあぶら				□ さとう				△ えだまめ				△ サラダあぶら			
うすくちしょうゆ				チキンスープ				うすくちしょうゆ				△ とうもろこし				しお			
こいくちしょうゆ				うすくちしょうゆ				こいくちしょうゆ				△ たまねぎ				△ ポークスープ			
けずりぶし(だし)				ごまあぶら				○ あぶらあげ				△ たまねぎ				□ コーンスターチ			
				しお				△ にんじん				○ ポークハム				○ ポークウインナー			
				こしょう				△ キャベツ				△ しお				△ たまねぎ			
				□ じゃがいも				△ うすくちしょうゆ				□ てんぷらこ(こめこ)				△ にんじん			
				□ あぶら				こいくちしょうゆ				□ あぶら				△ ピーマン			
				□ ポークウインナー				みりん				△ にんじん				□ サラダあぶら			
				△ たまねぎ				けずりぶし(だし)				しお				トマトケチャップ			
				△ にんじん				○ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)				△ こしょう				ウスターソース			
				△ とうもろこし				△ しょうが				□ ごま				カレーこ			
				□ サラダあぶら				△ グリンピース				□ ごまあぶら				△ キャベツ			
				○ チーズ				△ せいしゅ				□ サラダあぶら				○ けいにくのあぶらづけ			
				△ パセリ				□ さとう								△ にんじん			
				しお				うすくちしょうゆ								□ サラダドレッシング			
				こしょう												うすくちしょうゆ			
				くろまめきなこクリーム												しお			
																こしょう			
																□ サラダあぶら			