

	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月7日(月)	6月8日(火)
こんだて	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン	ごはん 牛乳 あおさじる ひじきのあぶらいため うめあえ	チキンカレー 牛乳 キャベツとツナのソテー	～はとちのひんごうしゅうかんこんだて～ あんかけどんぶり(むぎごはん) 牛乳 こあじのなんばんづけ	ごはん 牛乳 レタスのスープ やさいマーボーどん	パン 牛乳 トマサバスパゲティ アスパラガスのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <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"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<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"/> あおさのり <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"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かんそうめ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> チャツネ <input type="checkbox"/> だっしふんにゅう <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかビーマン	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 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"/> しょうが <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"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ビーマン <input type="checkbox"/> あかビーマン <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> さば(やきほくし) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> バジル <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる かんびょうのたまごとし	パン 牛乳 とうがんスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)	ハヤシライス(こめこ) 牛乳 コーンサラダ (フレンチドレッシング)	ごはん 牛乳 かんとうに ごぼうのモロヘイヤあげ	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	いりごなめし 牛乳 おやこじる ツナおから
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <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"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ワインぶちうまりょう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトピューレ <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> フレンチドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> モロヘイヤ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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)

○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(たんずいかぶつ・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: そば: 落花生: えび: かに:

	6月17日(木)	6月18日(金)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)	6月24日(木)	
こんだて	パン 牛乳 フェジョアード キャベツのあまずいため ブルーベリージャム	-しょくいくのひ- ごはん 牛乳 もちむぎめんのふしじる ごもくにまめ ほうぜじゃこふりかけ	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ チンジャオロウスウ	ごはん 牛乳 ごもくそば おきなわかきあげ(こめこ) にんじんシリシリ	ごはん 牛乳 スーミータン チャプチェ	パン 牛乳 えびチャウダー(こめこ) チキンのいためサラダ	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> しろいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶどうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ブルーベリージャム (調)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> もちむぎめんのふし <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> だいす <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> ビーマン <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース (調) <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうかそば <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しなちく <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> もすく <input checked="" type="checkbox"/> にかがり <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> パター <input checked="" type="checkbox"/> しょうしんこ <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	
	6月25日(金)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)	6月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふうまに たらのてんぷら	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが もやしのごますいため	パン 牛乳 ミネストローネ けいにくのレモンふうみ	ごはん 牛乳 やさいのみそしる さばのうめに ひゅうがなつせりー	エネルギー	650kcal	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> すけとうだら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いとかまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> バジル <input checked="" type="checkbox"/> オリーブオイル <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう <input checked="" type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> ねりうめ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> ひゅうがなつせりー	たんぱく質	23.9g	
					脂質	29.1%	
					カルシウム	318mg	
					鉄	2.0mg	
					ビタミン	A	222μgRAE
						B1	0.36mg
						B2	0.51mg
						C	21mg
					食塩相当量	2.4g	
					食物繊維	3.8g	
					マグネシウム	77mg	
					亜鉛	2.8mg	

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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:

そば:

落花生:
(ピーナッツ)

えび:

かに: