

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>エネルギーkcal 571</p> <p>たんぱく質g 24.4</p> <p>しじょうg 13.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>こめ</p> <p>たまねぎのみそしる</p> <p>えのきたけ 5 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>だいこん 10 緑</p> <p>あおねぎ 2 緑</p> <p>みそ 8 赤</p> <p>かつおだし 1</p> <p>いりこだし 0.45</p> <p>しろみぎかなのBBQソース</p> <p>たら 50 赤</p> <p>しろワイン 0.77</p> <p>しお 0.22</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 8 黄</p> <p>あげあぶら 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 1.93</p> <p>さけ 1.43</p> <p>さとう 1.39 黄</p> <p>しろねぎ 3.63 緑</p> <p>しょうが 0.77 緑</p> <p>にんにく 0.13 緑</p> <p>りんごピューレ 3.76 緑</p> <p>ごまつなのいためもの</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>ごまつな 30 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>さけ 0.5</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p>	<p>2</p> <p>619</p> <p>19.3</p> <p>18.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>こめ 71 黄</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>キャベツ 15 緑</p> <p>にんじん 6 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ひじき 1 赤</p> <p>あぶら 0.3 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.96</p> <p>うみとはたけのサラダ</p> <p>ツナフレーク 10 赤</p> <p>キャベツ 15 緑</p> <p>にんじん 6 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>ひじき 1 赤</p> <p>あぶら 0.3 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.96</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>15 緑</p>	<p>3</p> <p>538</p> <p>25.2</p> <p>14.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>あじのしおやき</p> <p>あじ 1きれ 赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>ごはん 71 黄</p> <p>こめ</p> <p>いもに</p> <p>ぶたにく 7 赤</p> <p>さといも 20 黄</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>ごぼう 5 緑</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>こんにやく 3</p> <p>とうふ 20 赤</p> <p>しめじ 4 緑</p> <p>えのきたけ 4 緑</p> <p>あおねぎ 3 緑</p> <p>かつおだし 0.6</p> <p>いりこだし 0.45</p> <p>みそ 5 赤</p> <p>うすくちしょうゆ 1</p> <p>あおなのびたし</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>ごまつな 32 緑</p> <p>あぶらあげ 4 赤</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>いりこだし 0.2</p> <p>みりん 0.9</p> <p>さとう 0.5 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>郷土料理 芋煮 (福島県)</p>	<p>4</p> <p>575</p> <p>17.5</p> <p>14.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>デジブルコギ</p> <p>ぶたにく 25 赤</p> <p>さけ 0.2</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>たまねぎ 15 緑</p> <p>ニラ 1 緑</p> <p>りんごピューレ 0.5 緑</p> <p>はちちようみそ 0.9 赤</p> <p>レモンじり 0.16 緑</p> <p>こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>ちゅうかポテト</p> <p>さつまいも 47 黄</p> <p>あぶら 2 黄</p> <p>さとう 6 黄</p> <p>みずあめ 1 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>す 0.1</p> <p>ポトフ</p> <p>ポークウイナー 10 赤</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>ブロッコリー 15 緑</p> <p>パセリ 0.03 緑</p> <p>パイオン 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>しろワイン 0.83</p> <p>かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ 30 緑</p> <p>にんじん 4 緑</p> <p>きゅうり 8 緑</p> <p>ホールコーン 3 緑</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズノンエッグ 5 黄</p> <p>こくとうパン</p> <p>55 赤</p> <p>しお 0.3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 7 黄</p> <p>あげあぶら 黄</p> <p>す 1.65</p> <p>さとう 1.98 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2.64</p> <p>カレーこ 0.11</p> <p>郷土料理 スープカレー (北海道)</p>	<p>5</p> <p>585</p> <p>20.2</p> <p>15.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ハンバーグ BBQソース</p> <p>ハンバーグ 1こ 赤</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>トマトケチャップ 5.75</p> <p>ウスターソース 3.25</p> <p>あかワイン 2.25</p> <p>さとう 0.25 黄</p> <p>スープカレー</p> <p>ポークウイナー 10 赤</p> <p>あぶら 0.5 黄</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>たまねぎ 35 緑</p> <p>かぼちゃ 20 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>ブロッコリー 10 緑</p> <p>パセリ 0.03 緑</p> <p>パイオン 0.3</p> <p>あかワイン 0.5</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>トマトみずに 7 緑</p> <p>トマトケチャップ 3</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こめこカレールウ 5 黄</p> <p>ほうれんそうのソテーサラダ</p> <p>ベーコン 5 赤</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>ほうれんそう 21 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>さとう 0.15 黄</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>郷土料理 ちゃんぽん (長崎県)</p>
<p>6</p> <p>538</p> <p>23.0</p> <p>15.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ぶたにくのりんごソース</p> <p>ぶたにく 41.7 赤</p> <p>しょうが 0.17 緑</p> <p>にんにく 0.17 緑</p> <p>たまねぎ 16.7 緑</p> <p>あぶら 0.17 黄</p> <p>りんごピューレ 5.83 緑</p> <p>さとう 1.67 黄</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こいくちしょうゆ 3.33</p> <p>レモンじり 0.83 緑</p> <p>ABCスープ</p> <p>ハム 4.17 赤</p> <p>たまねぎ 16.7 緑</p> <p>にんじん 8.33 緑</p> <p>キャベツ 20.8 緑</p> <p>しめじ 4.17 緑</p> <p>ABCマカロニ 4.17 黄</p> <p>パセリ 0.03 緑</p> <p>パイオン 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.6</p> <p>しろワイン 0.83</p> <p>ふりかけ</p> <p>おかか 1 赤</p> <p>キャベツとよんのサラダ</p> <p>キャベツ 40 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>さとう 1.55 黄</p> <p>りんごす 1.55</p> <p>しお 0.2</p> <p>うすくちしょうゆ 0.31</p> <p>郷土料理 芋煮 (福島県)</p>	<p>7</p> <p>475</p> <p>22.5</p> <p>20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッペパン</p> <p>20 赤</p> <p>さけ 0.5</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>ニラ 3 緑</p> <p>みりん 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>はちちようみそ 3.5 赤</p> <p>やさいスープ</p> <p>ベーコン 5 赤</p> <p>たまねぎ 20.8 緑</p> <p>にんじん 8.33 緑</p> <p>えのきたけ 5 緑</p> <p>キャベツ 16.7 緑</p> <p>パセリ 0.03 緑</p> <p>パイオン 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>しろワイン 0.82</p> <p>ミートボールのケチャップソース</p> <p>ミートボール 42 赤</p> <p>たまねぎ 8 緑</p> <p>ピーマン 4.17 緑</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>パイオン 0.05</p> <p>トマトピューレ 5 緑</p> <p>トマトケチャップ 4.79</p> <p>さとう 0.78 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>ハムのマリネサラダ</p> <p>ハム 10 赤</p> <p>キャベツ 15 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>りんごす 1.4</p> <p>あぶら 1 黄</p> <p>さとう 0.5 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>郷土料理 けんこんチップス (岐阜県)</p>	<p>8</p> <p>660</p> <p>22.3</p> <p>19.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごまきいため</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>ほししいたけ 0.2 緑</p> <p>にんにく 7 緑</p> <p>ホールコーン 7 緑</p> <p>キャベツ 25 緑</p> <p>はるさめ 3 黄</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>さけ 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>オイスターソース 2</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>トックスープ</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>トック 20 黄</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>ちゅうかパイオン 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さけ 0.5</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>こめぎょうざ 2 赤黄</p> <p>あげあぶら</p> <p>郷土料理 けんこんチップス (岐阜県)</p>	<p>9</p> <p>636</p> <p>21.4</p> <p>21.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>あわじたまねぎコロッケ</p> <p>たまねぎコロッケ 1こ 黄緑</p> <p>あげあぶら 黄</p> <p>はんりょうごはん</p> <p>こめ 35.5 黄</p> <p>ちゃんぽん</p> <p>ちゅうかめん 65 黄</p> <p>あぶら 2 黄</p> <p>あじつけのり</p> <p>1 赤</p> <p>ぶたにく 16.7 赤</p> <p>さけ 0.42</p> <p>にんじん 8.4 緑</p> <p>もやし 29 緑</p> <p>かまぼこ 8.4 赤</p> <p>チンゲンサイ 29 緑</p> <p>パイオン 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>みりん 0.43</p> <p>うすくちしょうゆ 2.18</p> <p>ごまあぶら 0.5 黄</p> <p>でんぶん 2.5 黄</p> <p>郷土料理 ちゃんぽん (長崎県)</p>	
<p>12</p> <p>575</p> <p>23.0</p> <p>15.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ぶたにくのりんごソース</p> <p>ぶたにく 41.7 赤</p> <p>しょうが 0.17 緑</p> <p>にんにく 0.17 緑</p> <p>たまねぎ 16.7 緑</p> <p>あぶら 0.17 黄</p> <p>りんごピューレ 5.83 緑</p> <p>さとう 1.67 黄</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>こいくちしょうゆ 3.33</p> <p>レモンじり 0.83 緑</p> <p>ABCスープ</p> <p>ハム 4.17 赤</p> <p>たまねぎ 16.7 緑</p> <p>にんじん 8.33 緑</p> <p>キャベツ 20.8 緑</p> <p>しめじ 4.17 緑</p> <p>ABCマカロニ 4.17 黄</p> <p>パセリ 0.03 緑</p> <p>パイオン 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.6</p> <p>しろワイン 0.83</p> <p>ふりかけ</p> <p>おかか 1 赤</p> <p>キャベツとよんのサラダ</p> <p>キャベツ 40 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>さとう 1.55 黄</p> <p>りんごす 1.55</p> <p>しお 0.2</p> <p>うすくちしょうゆ 0.31</p> <p>郷土料理 芋煮 (福島県)</p>	<p>13</p> <p>538</p> <p>17.5</p> <p>15.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>けいちゃん</p> <p>とりにく 20 赤</p> <p>さけ 0.5</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>ニラ 3 緑</p> <p>みりん 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>はちちようみそ 3.5 赤</p> <p>すましじる</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>はくさい 30 緑</p> <p>こしょう 5 緑</p> <p>あおねぎ 3 緑</p> <p>ふ 1 黄</p> <p>しお 0.05</p> <p>みりん 0.43</p> <p>うすくちしょうゆ 3.3</p> <p>かつおだし 0.6</p> <p>だしこんぶ 0.5</p> <p>いりこだし 0.45</p> <p>けんこんチップス</p> <p>けんこん 40 緑</p> <p>でんぶん 2 黄</p> <p>あげあぶら 黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>郷土料理 けんこんチップス (岐阜県)</p>	<p>14</p> <p>475</p> <p>22.5</p> <p>20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>コッペパン</p> <p>20 赤</p> <p>さけ 0.5</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>キャベツ 30 緑</p> <p>にんじん 3 緑</p> <p>ニラ 3 緑</p> <p>みりん 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>はちちようみそ 3.5 赤</p> <p>やさいスープ</p> <p>ベーコン 5 赤</p> <p>たまねぎ 20.8 緑</p> <p>にんじん 8.33 緑</p> <p>えのきたけ 5 緑</p> <p>キャベツ 16.7 緑</p> <p>パセリ 0.03 緑</p> <p>パイオン 0.8</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 0.9</p> <p>しろワイン 0.82</p> <p>ミートボールのケチャップソース</p> <p>ミートボール 42 赤</p> <p>たまねぎ 8 緑</p> <p>ピーマン 4.17 緑</p> <p>しょうが 0.1 緑</p> <p>にんにく 0.1 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>パイオン 0.05</p> <p>トマトピューレ 5 緑</p> <p>トマトケチャップ 4.79</p> <p>さとう 0.78 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>ハムのマリネサラダ</p> <p>ハム 10 赤</p> <p>キャベツ 15 緑</p> <p>ホールコーン 5 緑</p> <p>きゅうり 15 緑</p> <p>りんごす 1.4</p> <p>あぶら 1 黄</p> <p>さとう 0.5 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>郷土料理 けんこんチップス (岐阜県)</p>	<p>15</p> <p>660</p> <p>22.3</p> <p>19.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごまきいため</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>ほししいたけ 0.2 緑</p> <p>にんにく 7 緑</p> <p>ホールコーン 7 緑</p> <p>キャベツ 25 緑</p> <p>はるさめ 3 黄</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>さけ 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>オイスターソース 2</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>トックスープ</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>トック 20 黄</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>ちゅうかパイオン 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さけ 0.5</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>こめぎょうざ 2 赤黄</p> <p>あげあぶら</p> <p>郷土料理 けんこんチップス (岐阜県)</p>	<p>16</p> <p>672</p> <p>25.1</p> <p>21.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ごまきいため</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>しょうが 0.3 緑</p> <p>ほししいたけ 0.2 緑</p> <p>にんにく 7 緑</p> <p>ホールコーン 7 緑</p> <p>キャベツ 25 緑</p> <p>はるさめ 3 黄</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>さけ 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>オイスターソース 2</p> <p>ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>トックスープ</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>にんじん 5 緑</p> <p>たまねぎ 25 緑</p> <p>だいこん 20 緑</p> <p>トック 20 黄</p> <p>チンゲンサイ 20 緑</p> <p>ちゅうかパイオン 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>さけ 0.5</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>こめぎょうざ 2 赤黄</p> <p>あげあぶら</p> <p>郷土料理 けんこんチップス (岐阜県)</p>
<p>19</p> <p>597</p> <p>19.0</p> <p>12.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>かぼちゃとすのいために</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>かぼちゃ 60 緑</p> <p>なす 30 緑</p> <p>あぶら 0.5 黄</p> <p>さとう 4.4 黄</p> <p>みりん 1.54</p> <p>うすくちしょうゆ 3.52</p> <p>こいくちしょうゆ 3.52</p> <p>でんぶん 1.1 黄</p> <p>にこみょうどん</p> <p>ぶたにく 10 赤</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>はくさい 25 緑</p> <p>だいこん 10 緑</p> <p>うどん 30 黄</p> <p>あおねぎ 5 緑</p> <p>かつおだし 0.6</p> <p>いりこだし 0.45</p> <p>みりん 1</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5</p> <p>ゆずぼんずあえ</p> <p>えのきたけ 5 緑</p> <p>はくさい 40 緑</p> <p>こんぶパウダー 0.01 赤</p> <p>さとう 0.8 黄</p> <p>みりん 0.5</p> <p>しお 0.4</p> <p>ゆずじる 0.83 緑</p> <p>冬至献立</p>	<p>20</p> <p>544</p> <p>19.0</p> <p>13.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>はたはたのなんばんづけ</p> <p>はたはた(こなつき) 2ひき 赤黄</p> <p>あげあぶら 黄</p> <p>あおねぎ 2 緑</p> <p>さとう 3.6 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2.4</p> <p>す 3.6</p> <p>ぼちじる</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>しょうが 0.42 緑</p> <p>パチ 7 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>さけ 1.8</p> <p>かつおだし 0.6</p> <p>だしこんぶ 1</p> <p>いりこだし 0.45</p> <p>カミカミあえ</p> <p>するめいか 3.6 赤</p> <p>にんじん 4.2 緑</p> <p>きゅうり 18 緑</p> <p>だいこん 25.2 緑</p> <p>しらすりごま 0.7 黄</p> <p>す 1.22</p> <p>さとう 1.22 黄</p> <p>うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>郷土料理 ぼち汁 (兵庫県)</p> <p>よくかんで食べよう</p> <p>カミカミ献立</p>	<p>21</p> <p>567</p> <p>24.2</p> <p>23.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>ポークカレーソーテー</p> <p>ぶたにく 25 赤</p> <p>しょうが 0.17 緑</p> <p>にんにく 0.17 緑</p> <p>あぶら 0.2 黄</p> <p>たまねぎ 15 緑</p> <p>キャベツ 20 緑</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>うすくちしょうゆ 1.09</p> <p>ウスターソース 0.36</p> <p>カレーこ 0.17</p> <p>とりにくのくりーむに</p> <p>とりにく 15 赤</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>かぼちゃ 30 緑</p> <p>パセリ 0.03 緑</p> <p>パイオン 2</p> <p>マーガリン 2.5 黄</p> <p>こめこ 6 黄</p> <p>とうにゅう 20 赤</p> <p>とうにゅうクリーム 5 赤</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>こめこマカロニサラダ</p> <p>ハム 4 赤</p> <p>こめこマカロニ 10 黄</p> <p>にんじん 4 緑</p> <p>きゅうり 8 緑</p> <p>ホールコーン 3 緑</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>マヨネーズノンエッグ 5 黄</p> <p>郷土料理 ぼち汁 (兵庫県)</p>	<p>22</p> <p>575</p> <p>19.5</p> <p>13.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤</p> <p>フルーツサラダ</p> <p>みかん 30 緑</p> <p>パイナップル 30 緑</p> <p>もも 24.8 緑</p> <p>はっほうさい</p> <p>ぶたにく 30 赤</p> <p>しょうが 0.2 緑</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>もやし 15 緑</p> <p>にんじん 15 緑</p> <p>たまねぎ 30 緑</p> <p>はくさい 60 緑</p> <p>たけのこ 10 緑</p> <p>ニラ 3 緑</p> <p>ごまあぶら 0.7 黄</p> <p>ちゅうかパイオン 0.8</p> <p>さとう 0.4 黄</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>さけ 0.4</p> <p>うすくちしょうゆ 6</p> <p>でんぶん 1.3 黄</p> <p>クリスマスチキン</p> <p>とりにく 55 赤</p> <p>しお 0.05</p> <p>さけ 1</p> <p>たまねぎ 4 緑</p> <p>りんごピューレ 5 緑</p> <p>さとう 2 黄</p> <p>こいくちしょうゆ 2</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 0.3 黄</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>チョコまたはイチゴ 1 黄</p> <p>チキチキ☆クリスマスランチ</p> <p>おのれが作りたいメニューを考えた。クリスマスチキンという定番のチキチキPRポイント。年に一度のクリスマスという楽しい日をいつもより給食を楽しく食べるように考えておいしい食べてもらえるようにしています。</p>	

※また栄養価は小学校3、4年生のものを記載しています。小学校1・2年生は約90%、5・6年生は約110%、中学校は約120%です。
 ※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。材料の重量は目安となります。