



10月 学 校 給 食 献 立 表 B (小)



令和7年度  
東広島学校給食センター

| 日(曜) | 1(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | 2(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | 3(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 | 6(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 | 7(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | 8(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 9(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 10(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 16(木)                           |  | 17(金)                                                       |  |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|
| 献立   | 牛乳<br>ごはん<br>だし巻たまご<br>おかかあえ<br>月見汁<br>月見団子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | 牛乳<br>ごはん<br>豚じゃが<br>和風サラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 | 牛乳<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>中華くらげあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 | 牛乳<br>ごはん<br>美酒鍋<br>ひじきのごまマヨネーズあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | 牛乳<br>コッペパン<br>きのこクリームパスタ<br>りっちゃんのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | 牛乳<br>ごはん<br>大根と里芋の鶏そぼろあん<br>ちくわと野菜のあえ物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 牛乳<br>ごはん<br>いわしのかば焼き<br>添え野菜<br>じゃがいものみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 牛乳<br>ごはん<br>えびと豆腐のチリソース煮<br>茎わかめ中華炒め                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 牛乳<br>ごはん<br>秋野菜のうま煮<br>干草あえ    |  | 牛乳<br>ごはん<br>とり肉のからあげ<br>上ツナサラダ<br>どんどんとん汁                  |  |
|      | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 一人分量 (g)                        |  | 一人分量 (g)                                                    |  |
| 食材名  | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>だし巻たまご50g 1切 ○<br>にんじん 5.00 △<br>もやし 20.00 △<br>こまつな 12.00 △<br>和え物用花かつお 0.50 ○<br>三温糖 0.50 □<br>こいくちしょうゆ 1.20<br>鶏肉 12.00 ○<br>にんじん 8.00 △<br>たまねぎ 15.00 △<br>板こんにやく 12.00 △<br>しめじ 6.00 △<br>さといも 20.00 △<br>ねぎ 3.00 △<br>だし昆布 1.00<br>混合削り節 1.50<br>料理酒 1.00<br>こいくちしょうゆ 2.20<br>うすくちしょうゆ 1.00<br>みりん風調味料 0.40<br>塩 0.20<br>水 125.00<br><br>月見団子(素甘) 20 g 1袋 □<br><br>行事食:月見                               |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>豚肉 25.00 ○<br>料理酒 0.80<br>にんじん 15.00 △<br>たまねぎ 40.00 △<br>糸こんにやく 20.00 △<br>じゃがいも 60.00 □<br>絹揚げ 25.00 ○<br>にんじん 5.00 △<br>さやいんげん 2.00 □<br>三温糖 5.50<br>こいくちしょうゆ 1.00<br>みりん風調味料 1.00<br>水 20.00<br>ちりめん 2.00 ○<br>にんじん 7.00 △<br>キャベツ 35.00 △<br>こまつな 10.00 △<br>カットわかめ 0.50 ○<br>料理酒 1.00<br>なたね油 0.50 □<br>三温糖 0.50 □<br>酢 2.40<br>こいくちしょうゆ 1.70<br><br>行事食:ハロウィン |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>豚ひき肉 25.00 ○<br>料理酒 0.80<br>おろししょうが 0.25 △<br>おろしにんにく 0.25 △<br>にんじん 0.10<br>トウバンジャン 80.00 ○<br>木綿豆腐 15.00 △<br>絹揚げ 40.00 △<br>たまねぎ 4.00 △<br>にんじん 20.00 △<br>はくさい 4.00 △<br>しいたけ 1.00 □<br>ピーマン 1.00 □<br>清酒 1.80<br>塩 1.60<br>こしょう 5.00 ○<br>赤みそ 2.00 ○<br>中みそ 7.00 △<br>でん粉 35.00 △<br>水 10.00 △<br>中華くらげ 0.80 □<br>にんじん 10.00 △<br>じゃがいも 25.00 △<br>きゅうり 15.00 △<br>白すりごま 5.00 △<br>ノンエッグマヨネーズ 0.25 □<br>三温糖 0.40<br>酢 1.60<br>こいくちしょうゆ 1.00<br><br>東広島市の行事食<br>酒まつり |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>鶏肉 25.00 ○<br>料理酒 20.00 ○<br>おろしにんにく 1.00<br>にんじん 0.20 △<br>たまねぎ 15.00 △<br>しいたけ 4.00 △<br>しめじ 6.00 △<br>マッシュルーム 25.00 ○<br>パセリ(乾) 40.00 △<br>丸鶏使用がらスープ 5.00 △<br>米粉 2.50 □<br>調理用牛乳 3.00<br>塩 0.60<br>こしょう 0.03<br>こしょう 0.02<br>水 70.00<br>ちくわスライス 8.00 ○<br>にんじん 8.00 △<br>油揚げ 35.00 △<br>にんじん 10.00 △<br>たまねぎ 0.70 □<br>三温糖 1.50<br>こいくちしょうゆ 1.50<br><br>国語科関連料理                                                        |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>鶏ひき肉 30.00 ○<br>料理酒 1.20<br>おろししょうが 0.30 △<br>にんじん 20.00 △<br>だいこん 45.00 △<br>さといも 4.00 △<br>しめじ 6.00 △<br>絹揚げ 25.00 ○<br>さやいんげん 8.00 △<br>三温糖 1.70 □<br>こいくちしょうゆ 6.00<br>もやし 22.00 △<br>こまつな 10.00 △<br>白ごま 0.30 □<br>うすくちしょうゆ 25.00<br>塩 0.10<br>木綿豆腐 20.00 ○<br>油揚げ 3.00 ○<br>にんじん 6.00 △<br>板こんにやく 15.00 ○<br>たまねぎ 30.00 □<br>じゃがいも 3.00 △<br>ねぎ 2.00<br>だし煮干し 8.50 ○<br>中みそ 125.00<br>水 1.40<br><br>いわし<br>104の日献立                                                                                                                |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>豚肉 15.00 ○<br>料理酒 1.00<br>にんじん 0.80<br>おろしにんにく 0.20 △<br>板こんにやく 0.10<br>だいこん 30.00 △<br>れんこん 15.00 △<br>さといも 20.00 △<br>きゅうり 8.00 △<br>さやいんげん 1.80<br>三温糖 2.00 □<br>こいくちしょうゆ 5.50<br>みりん風調味料 1.00<br>塩 30.00<br>こしょう 0.01<br>にんじん 5.00 △<br>豚肉 12.00 ○<br>冷凍サイコロ豆腐 20.00 ○<br>油揚げ 3.50 ○<br>にんじん 8.00 △<br>ごぼう 6.00 △<br>三温糖 0.70 □<br>しいたけ 4.00 △<br>さつまいも 20.00 □<br>ねぎ 3.00 △<br>だし煮干し 2.00<br>塩 8.50 ○<br>中みそ 8.50 ○<br>水 120.00<br><br>上黒瀬小学校<br>リクエスト給食              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                 |  |                                                             |  |
|      | エネ 塩分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 581 kcal  1.6 g | 580 kcal  1.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 595 kcal  2.0 g | 586 kcal  1.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 568 kcal  2.1 g | 582 kcal  1.5 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 614 kcal  2.0 g | 603 kcal  2.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 599 kcal  1.5 g | 669 kcal  1.6 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                 |  |                                                             |  |
| 日(曜) | 20(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 | 21(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 | 22(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 | 23(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 24(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 | 27(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 28(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 29(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 30(木)                           |  | 31(金)                                                       |  |
| 献立   | 牛乳<br>ごはん<br>韓国風すき焼き<br>ナムル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | 牛乳<br>コッペパン<br>かぼちゃコロッケ<br>フレンチサラダ<br>ABCスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 | 牛乳<br>ごはん<br>煮込みおでん<br>菜漬炒め                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 | 牛乳<br>ごはん<br>さんまの塩焼き<br>柿なます<br>いものこ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 牛乳<br>栗ごはん<br>さんまの塩焼き<br>柿なます<br>いものこ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | 牛乳<br>東広島オールスター★担々丼<br>(ごはん)<br>(東広島オールスター★担々丼の具)<br>ワンタンスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 牛乳<br>コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>鶏肉とレバーのケチャップ炒め<br>キャロットサラダ<br>白いんげん豆のスープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 牛乳<br>ごはん<br>いかとじゃがいもの煮物<br>ツナともやしの炒め物                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | 牛乳<br>ごはん<br>生揚げの中華煮<br>こめこめサラダ |  | 牛乳<br>ごはん<br>古代米ごはん<br>鯉のレモン風味揚げ<br>しめじとほうれんそうの炒め物<br>ゆめまる汁 |  |
|      | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 一人分量 (g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 一人分量 (g)                        |  | 一人分量 (g)                                                    |  |
| 食材名  | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>豚肉 30.00 ○<br>料理酒 0.80<br>おろししょうが 0.20 △<br>おろしにんにく 0.20 △<br>木綿豆腐 30.00 △<br>にんじん 12.00 △<br>たまねぎ 40.00 △<br>しめじ 8.00 △<br>糸こんにやく 20.00 △<br>キャベツ 35.00 △<br>はくさいキムチ 10.00 △<br>ねぎ 4.00 △<br>三温糖 1.50 □<br>こいくちしょうゆ 6.50<br>みりん風調味料 0.80<br>ごま油 0.30 □<br>水 20.00<br>にんじん 6.00 △<br>もやし 35.00 △<br>こまつな 12.00 △<br>とうもろこし 5.00 △<br>白ごま 0.80 □<br>三温糖 0.40 □<br>こいくちしょうゆ 2.40<br>ごま油 1.00 □<br><br>行事食:ハロウィン |                 | 牛乳 206.00 ○<br>コッペパン 55.00 □<br>かぼちゃコロッケ50 g 1個 △<br>揚げ油 5.00<br>にんじん 3.00 △<br>キャベツ 25.00 △<br>きゅうり 8.00 △<br>なたね油 0.60 □<br>三温糖 0.50 □<br>酢 1.50<br>塩 0.15<br>こしょう 0.01<br>こいくちしょうゆ 5.00<br>鶏肉 12.00 ○<br>料理酒 0.50<br>にんじん 10.00 △<br>たまねぎ 30.00 △<br>じゃがいも 20.00 □<br>マッシュルーム 6.00 △<br>アルファベットマカロニ 3.50 □<br>パセリ(乾) 0.03<br>丸鶏使用がらスープ 0.60<br>塩 0.25<br>こしょう 0.02<br>水 125.00<br><br>行事食:ハロウィン                  |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>鶏肉 20.00 ○<br>料理酒 1.00<br>ちくわカット1cm 10.00 ○<br>絹揚げ 25.00 ○<br>だいこん 45.00 △<br>こんにやく 25.00 △<br>さといも 20.00 □<br>うずら卵 20.00 □<br>結びこんにぶ 1.50 ○<br>三温糖 1.50 □<br>こいくちしょうゆ 5.00<br>みりん風調味料 1.50<br>水 40.00<br>ひろしまな漬 10.00 △<br>にんじん 6.00 △<br>もやし 35.00 △<br>こまつな 12.00 △<br>ごま油 0.50 □<br>丸鶏使用がらスープ 1.50<br>みりん風調味料 0.80<br><br>東広島市の郷土料理                                                                                                                                  |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.21<br>学校給食用強化米 23.00 □<br>さんま 50 g 1切 ○<br>塩 0.25<br>かき 8.00 △<br>だいこん 30.00 △<br>れんこん 15.00 △<br>じゃがいも 25.00 □<br>さつまいも 1.60<br>グリーンピース 4.00 △<br>カレールウ 14.00<br>ピーマン 3.00<br>ウスターソース 2.00<br>水 85.00<br>大豆(ゆで) 8.00 ○<br>はっさく(缶詰) 15.00 △<br>にんじん 5.00 △<br>だいこん 30.00 △<br>にんじん 0.30 ○<br>たまねぎ 0.80 △<br>もやし 1.00 □<br>カットわかめ 1.50<br>レモン果汁 3.00<br>なたね油 0.60<br>三温糖 0.50 □<br>酢 1.70<br>塩 0.20<br>こしょう 0.01<br><br>行事食:ハロウィン |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>鶏肉 25.00 ○<br>料理酒 1.00<br>おろしにんにく 0.30 △<br>にんじん 10.00 △<br>たまねぎ 30.00 △<br>れんこん 15.00 △<br>じゃがいも 12.00 □<br>たまねぎ 20.00 △<br>れんこん 4.00 △<br>とうもろこし 8.00 △<br>ピーマン 3.00<br>ウスターソース 2.00<br>丸鶏使用がらスープ 0.30<br>三温糖 1.00<br>こいくちしょうゆ 1.50<br>中みそ 5.00 ○<br>水 30.00<br>ワンタン皮 6.00 □<br>にんじん 10.00 △<br>料理酒 25.00 △<br>白いんげんまめ(乾) 12.00 △<br>にんじん 0.30 ○<br>たまねぎ 0.80 △<br>もやし 1.00 □<br>カットわかめ 0.30 ○<br>たまねぎ 3.00 △<br>丸鶏使用がらスープ 0.50<br>じゃがいも 1.00<br>丸鶏使用がらスープ 1.50<br>うすくちしょうゆ 0.20<br>塩 0.02<br>こしょう 0.02<br>水 130.00<br><br>行事食:ハロウィン |                 | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>豚ひき肉 25.00 ○<br>料理酒 1.00<br>おろししょうが 0.20 △<br>にんじん 20.00 △<br>だいこん 10.00 ○<br>トマトケチャップ 4.00<br>ウスターソース 12.00 △<br>三温糖 20.00 □<br>みりん風調味料 10.00 △<br>水 8.00 △<br>にんじん 2.00<br>キャベツ 15.00 △<br>なたね油 0.50 □<br>酢 0.40<br>塩 1.75<br>こしょう 0.12<br>みりん風調味料 0.01<br>ベーコン 5.00 ○<br>料理酒 0.50<br>白いんげんまめ(乾) 6.00 ○<br>にんじん 8.00 △<br>たまねぎ 20.00 △<br>マッシュルーム 6.00 △<br>丸鶏使用がらスープ 20.00 □<br>うすくちしょうゆ 0.50<br>塩 1.00<br>塩 0.20<br>こしょう 0.02<br>水 125.00<br><br>目の愛護デー<br>(ビタミンA強化料理) |  | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>豚肉 20.00 ○<br>料理酒 1.00<br>いか 20.00 ○<br>にんじん 20.00 △<br>たまねぎ 35.00 △<br>板こんにやく 20.00 △<br>じゃがいも 60.00 □<br>さやいんげん 8.00 △<br>三温糖 1.50 □<br>こいくちしょうゆ 5.50<br>みりん風調味料 1.20<br>水 30.00<br>ツナ油漬け 10.00 ○<br>にんじん 8.00 △<br>もやし 30.00 △<br>ごま油 0.40<br>塩 40.00<br>細切りかまぼこ 8.00 ○<br>もち玄米 3.00 □<br>油揚げ 7.00 □<br>米粉めん 5.00 △<br>にんじん 25.00 △<br>キャベツ 20.00 △<br>きゅうり 8.00 △<br>なたね油 1.00 □<br>三温糖 0.70 □<br>酢 2.50<br>塩 0.20<br>こしょう 0.01<br><br>目の愛護デー<br>(ビタミンA強化料理) |  | 牛乳 206.00 ○<br>精白米 80.00 □<br>学校給食用強化米 0.24<br>豚肉 25.00 ○<br>料理酒 0.80<br>おろししょうが 0.20 △<br>おろしにんにく 0.20 △<br>絹揚げ 5.00<br>板こんにやく 4.00<br>じゃがいも 1.00<br>さやいんげん 0.50<br>三温糖 0.60<br>干し椎茸 1.50<br>チンゲンサイ 5.50<br>丸鶏使用がらスープ 0.50<br>三温糖 0.50<br>みりん風調味料 1.00<br>水 30.00<br>ツナ油漬け 10.00 ○<br>にんじん 8.00 △<br>もやし 30.00 △<br>ごま油 0.40<br>塩 40.00<br>細切りかまぼこ 8.00 ○<br>もち玄米 3.00 □<br>油揚げ 7.00 □<br>米粉めん 5.00 △<br>にんじん 25.00 △<br>キャベツ 20.00 △<br>きゅうり 8.00 △<br>なたね油 1.00 □<br>三温糖 0.70 □<br>酢 2.50<br>塩 0.20<br>こしょう 0.01<br><br>食育の日 |  |                                 |  |                                                             |  |
|      | エネ 塩分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 556 kcal  1.7 g | 579 kcal  2.0 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 591 kcal  1.7 g | 633 kcal  1.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 639 kcal  2.3 g | 595 kcal  2.1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 635 kcal  2.2 g | 563 kcal  1.4 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 622 kcal  1.5 g | 620 kcal  1.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                 |  |                                                             |  |

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。