



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの	
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる					
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
1 (火)	ごはん	マーボーなす ショウロンボウ ナムル	とうふ ぶたにく みそ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	なす たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	614 23.9 2.1		はし スプーン	
2 (水)	まるがた よこわりパン	にんじんとコーンの ポタージュふう メンチカツ ポイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	パン	オリーブオイル あぶら	635 22.1 2.9		はし くだもの	
3 (木)	ごはん	ごまみそに やさいのうめあえ りんご	とりにく ひらてん なまあげ みそ まぐろみすに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ りんご しめじ うめ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	605 23.6 2.1		はし かいそう	
4 (金)	パン レーズンクリーム	はるさめスープ たまごときくらげの いためもの	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし きくらげ たまねぎ	パン はるさめ さとう	レーズン クリーム ごまあぶら	578 24.2 2.4		はし いも	
7 (月)	ごはん	チンゲンサイと にくだんごのスープ やさいのマヨソースいため	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ	こめ	マヨネーズ あぶら	547 19.8 1.5		はし かいそう	
8 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが にしゅだいこんいため	ぶたにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たくあん たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	573 21.7 1.8		はし ござかな	
9 (水)	アップルパン	おきなわそばじる タマナーチャンブル	ぶたにく かまぼこ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	アップルパン おきなわそば さとう	ごまあぶら	561 25.2 2.9		はし くだもの	
10 (木)	ごはん	なすのみそしる ちくぜんに ブルーベリーゼリー	とうふ あぶらあげ とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう なす れんこん しいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら ゼリー	551 20.1 2.5		はし しゅじつ スプーン	
11 (金)	パン くろまめきなこクリーム	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ こまつなのソテー	ベーコン ウインナー もずく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン むぎ コロッケ	あぶら くろまめきなこ クリーム	621 18.8 2.5		はし さかな	
16 (水)	しょうパン いちごジャム	きのこクリームスパゲティ やさいのレモンいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ とうみょう	たまねぎ エリンギ えのきたけ レモン キャベツ しめじ マッシュルーム	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	559 23.2 1.7		はし かいそう	
17 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくたかなごはんのぐ キャンディチーズ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかなづけ	はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	560 22.9 2.8		はし くだもの	
18 (金)	チキンライス	こまつなのスープ プレーンオムレツ	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめ	バター	525 20.9 2.6		はし いも	
21 (月)	ごはん	すいとん さばのみそに かき	とりにく さばのみそに かき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		611 21.7 1.6		はし しゅじつ	
22 (火)	ごはん	かきたまじる ビーフンいため	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ	こめ さとう でんぶん ビーフン	ごまあぶら	540 20.6 1.4		はし ござかな	
23 (水)	チーズパン	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ	チーズパン でんぶん	あぶら	558 26.1 2.7		はし いも	
24 (木)	ごはん	あきのみのりカレー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが グリンピース なす みかん パイン もも	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	こめ さつまいも しらたまだんご	あぶら カレールウ	633 18.1 1.8		はし さかな スプーン	
25 (金)	しょうパン りんごジャム	にくうどん きりぼしだいこんの ごますいため	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	パン さとう ジャム うどん	あぶら ごま	560 21.3 2.7		はし きのこ	
28 (月)	パン マーマレード	とりにくにとらのスープ しろみぎかなの オーロラソース	とりにく しろみぎかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ キャベツ しいたけ	パン さとう でんぶん ジャム	ごまあぶら マヨネーズ	573 25.1 2.3		はし やさい	
29 (火)	セルフおにぎり (ごはん・のり)	すましじる おにぎりのく(にくみそ) あつやきたまご	とうふ みそ ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	527 21.8 1.8		はし しゅじつ	
30 (水)	パン マーシャルピーンズ	コロコロスープ さつまいもとりんごの かさねに	やさいつみれ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし レモン えだまめ ほしぶどう	パン マカロニ さつまいも	マーシャル ピーンズ さとう	588 21.0 2.5		はし にゅうせいひん	
31 (木)	ごはん	ミートボールシチュー ひじきサラダ ハロウィンデザート	ミートボール ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも ハロウィンゼリー	あぶら ドレッシング	585 19.0 2.0		はし スプーン	

*牛乳は毎日つきます。
*生産の都合により、食材が
入らないことがあります。

10/10 目の愛護デー

10という数字を横に倒すと、まゆげと目に見えることから、
この日は目を大切にすると決めて決められました。視力低下を防ぐアントシアニン色素を
多く含む「なす」や「ブルーベリー」を使った給食を提供します。

