

図書
給食図書
給食

じばさんしゅうかん

図書
給食図書
給食図書
給食

日にち (曜日)	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 (g)		
			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			
			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	塩分 (g)		
4 (火)	ごはん	みそおでん いそかあえ みかん	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう のり こんぶ みそ	にんじん	だいこん みかん キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう		564 23.4 1.8	しゅじつ	はし
5 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム	リゾット ツナとだいすのトマトに	ベーコン だいす まぐろみず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ しょうが グリーンピース	パン こめ むぎ じゃがいも さとう	くろまめきなこ クリーム オリーブオイル あぶら	596 21.6 2.2	たまご	はし スプーン
6 (木)	ごはん	ひよこまめカレー だいこんサラダ	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	600 19.9 2.3	さかな	はし スプーン
7 (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	いも	はし
10 (月)	パン チョコレートクリーム	ABCスープ ハンバーグきのこソース	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン さとう マカロニ じゃがいも	チョコレート クリーム デミソース	600 23.3 2.8	かいそう	はし
11 (火)	ごはん	みそしる チキンチキンれんこん	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぷん さとう	あぶら	613 23.7 2.6	くだもの	はし
12 (水)	しょうパン けんさんぽんかんジャム	おやこうどん やさいのソースいため あじつけこざかな	とりにく かまぼこ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう こざかな	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	パン ジャム うどん	あぶら	525 24.7 2.8	しゅじつ	はし
13 (木)	ごはん うべさんあじつけのり	けんちょう おのちやめんサラダ	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり しいたけ キャベツ	こめ さとう おのちやめん	ごまあぶら ドレッシング	559 22.0 1.3	くだもの	はし
14 (金)	パン けんさんいちごジャム	チンゲンサイのスープ ぎょうざメンチカツ もやしのしおいため	とりにく ぎょうざ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ら	たまねぎ だいこん もやし	パン ジャム	あぶら ごまあぶら	561 23.6 2.3	にゅうせいひん	はし
17 (月)	ごはん	こもくスープ そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん きくらげ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごま	535 20.8 1.3	こざかな	はし
18 (火)	ごはん	ぶたにくのすきに キャベツとわかめの あますに	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	こめ こんにやく さとう		545 21.9 1.5	しゅじつ	はし
19 (水)	しょうパン マーシャルビーンズ	おいものシチュー カラフルソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし グリーンピース	パン こむぎ じゃがいも さつまいも	あぶら バター マーシャル ビーンズ	597 21.1 1.8	たまご	はし スプーン
20 (木)	ごはん	よしのじる アジカツ ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ アジカツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん れんこん しろねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん こんにやく	ごまあぶら ごま あぶら	602 21.6 1.8	もすく	はし
21 (金)	パン りんごジャム	とうにゅうスープ とりにくとやさいの カレーマヨいため	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし ごぼう	パン ジャム じゃがいも	マヨネーズ	558 21.4 2.5	くだもの	はし
25 (火)	ごはん	こいもじる くじらのどてに あおりんごゼリー	とりにく なまあげ くじらすのこ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん しょうが えのきたけ ごぼう	こめ さとう さといも こんにやく	ゼリー	606 23.5 1.7	かいそう	はし スプーン
26 (水)	しょうパン マーマレード	さうらうどん きゅうりのあおじそあえ	ぶたにく いか ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ	パン マーマレード さうらうどん	ごま でんぷん	543 23.1 2.8	にゅうせいひん	はし
27 (木)	ごはん おかかふりかけ	とんじる コーンしゅうまい りんかけだいす	ぶたにく あぶらあげ みそ コーンしゅうまい だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにやく		607 24.6 2.3	やさい	はし
28 (金)	しょうパン レーズンクリーム	にくだんごの ピリからにこみ だいがくいも	ミートボール みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい にんにく たまねぎ しょうが しいたけ	パン さとう はるさめ みずあめ	レーズンクリーム あぶら ごまあぶら さつまいも	621 18.9 2.2	さかな	はし

*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。

- ★11～17日は地元でとれた食材をたくさん使った「地場産週間」です。給食に関わっている地元の方々に感謝していただきましょう。
- ★6日ひよこ豆カレー：ひよこ豆は、鳥のくちばしに似た突起のある、名前のとおりひよこのような形をした豆です。インドや中南米などで栽培されています。ホクホクした食感が特徴で、外国ではカレーやコロッケなどによく使用されます。
- ★13日けんちょう：山口県の郷土料理で、つぶした豆腐とだいこんやにんじんなどの野菜と一緒に煮たものです。味がしみこむほどおいしくなるので、家庭では、昔は一度にたくさん作って、煮なおして食べていました。

