



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 (木)	ごはん	もずくじる おのちやめんサラダ にくだんご かしわもち	とうふ にくだんご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャバツ きゅうり	こめ おのちやめん かしわもち	ドレッシング	608 20.3 1.6		はし
2 (金)	パン マーマレード	とりにくともやしのスープ チンジャオロース	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ しょうが	パン ジャム さとう	あぶら でんぶん	539 24.6 2.3		はし
7 (水)	しょうパン いちごジャム	わふうスパゲティ やさいのレモンいため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ えのきたけ しめじ キャバツ レモン	パン ジャム スパゲティ	オリーブオイル あぶら	558 21.6 2.0		はし
8 (木)	ごはん	うおそうめんじる あつやきたまご ひじきのいりに	うおそうめん あつやきたまご ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ こんにやく さとう	あぶら	544 20.9 2.5		はし
9 (金)	たけのこごはん	すましじる とんかつ	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ とんかつ	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら		540 23.7 2.4		はし
12 (月)	ごはん	いろいろまめのカレー フルーツミックス	ぶたにく いんげんまめ ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース みかん	たまねぎ しょうが にんにく パイン もも	こめ じゃがいも ゼリー	カレー あぶら	648 20.5 1.8		スプーン
13 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ビビンバのぐ	とりにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう みそ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく もやし とうもろこし	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	618 23.5 1.4		はし
14 (水)	パン ブルーベリージャム	ジュリエンスープ とりにくのクリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャバツ えのきたけ	パン ジャム こむぎこ	バター	541 23.0 2.5		はし
15 (木)	ごはん	すいぎょうざのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	ぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし キャバツ たまねぎ にんにく きくらげ しょうが	こめ さとう	あぶら	550 20.4 1.5		はし
16 (金)	しょうパン くろまめきなこクリーム	かやくうどん ちくわいそべあげ ミニトマト	とりにく あぶらあげ ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	パン うどん	くろまめきなこ クリーム あぶら	578 21.2 2.3		はし
20 (火)	ごはん	うまに やさいのオイマヨいため ゆでそらまめ	とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう そらまめ キャバツ エリンギ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	マヨネーズ あぶら	581 23.7 1.4		はし
21 (水)	パン レーズンクリーム	ポークビーンズ アスパラサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャバツ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	608 24.4 2.4		はし スプーン
22 (木)	ごはん	みそじる カレーそぼろどん こざかなくんだいず	とうふ みそ きざみあげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん ねぎ さやいんげん	キャバツ たまねぎ しめじ	こめ でんぶん	あぶら	560 24.8 2.6		はし
23 (金)	パン はちみつ&マーガリン	こんさいとりにくのスープ しろみざかなの コーンクリームむし	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも	マーガリン マヨネーズ	622 28.2 2.3		はし
26 (月)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼう	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	603 24.2 2.5		はし
27 (火)	ごはん	もちもちいもだんごの にくじゃが ほうれんそうのおかかいため	ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう いもだんご こんにやく	あぶら	625 20.5 1.4		はし
28 (水)	パン チョコレートクリーム	ミネストローネ チキンとやさいのソテー なつみかん	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく なつみかん さやいんげん	パン マカロニ じゃがいも	チョコレート クリーム あぶら	566 22.1 2.4		はし
29 (木)	ごはん	ピリからぶたどん きゅうりのあおじそあえ キャンディチーズ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり しめじ もやし	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	578 23.1 2.4		はし
30 (金)	パン りんごジャム	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こふさいも	ウインナー とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも		599 24.2 2.7		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。



★1日 小野茶麺サラダ：宇部市小野地区のお茶を使用した麺の入ったサラダです。
小野地区の茶園ではこの時期に茶摘みが行われます。

★20日 そら豆：そら豆はさやが空に向かって上を向いて育つため、この名前がついています。

