



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				
(曜日)			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
			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				
2 (月)	パン いちご&マーガリン	ちゅうかうコーンスープ ビーフンいため	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	パン ジャム でんぶん ビーフン	あぶら マーガリン さとう	550 21.4 2.4	 もすく かいそう	はし	
3 (火)	ごはん	みそしる かみなり豆腐	あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ えだまめ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	566 22.7 2.3	 しゅじつ	はし	
4 (水)	パン レーズンクリーム	こんさいのコンソメスープ チキンとやさいの トマトにこみ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリトマト ピーマン	たまねぎ れんこん ごぼう にんにく なす スズキニ	パン じゃがいも オーリーブオイル あぶら	レーズン クリーム	549 19.7 2.2	 たまご	はし	
5 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに たかなのごまいため オレンジ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たかなづけ	たまねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	559 19.8 1.6	 にゅうせいひん	はし	
6 (金)	えだまめ ごはん	ヤーコンめんじる ポテトとおこめの ささみカツ	ちくわ かまぼこ とりにく ポテトとおこめのささみカツ	ぎゅうにゅう しらすし	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめ ヤーコンめん	あぶら	581 26.7 2.6	 やさい	はし	
9 (月)	ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ おのちゃムース	ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	れんこん しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも おのちゃムース	あぶら ごま	626 23.1 2.3	 くだもの スプーン	はし	
10 (火)	ごはん	とうふじる ぎょうざメンチ ぶたにくとひじきのにも	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき ぎょうざメンチ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	610 25.6 1.8	 やさい	はし	
11 (水)	パン	たまごスープ ドライカレー	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう だいず	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	パン パンこ	カレールウ あぶら	542 25.8 2.8	 いも スプーン	はし	
12 (木)	ごはん うべさん あじつけのり	ごもくスープ ぶたにくとれんこんの みそいため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし れんこん たまねぎ きくらげ	こめ さとう	あぶら	540 20.7 1.7	 こざかな	はし	
13 (金)	しょうパン けんさん いちごジャム	おやこうどん シュウマイ ピリからきゅうり	とりにく かまぼこ シュウマイ	ぎゅうにゅう たまご	ねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ	パン さとう ジャム うどん	ごまあぶら	529 23.6 2.4	 しゅじつ	はし	
16 (月)	パン くろまめきなこクリーム	ABCスープ スズキニととりにくの マヨソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ スズキニ とうもろこし	パン マカロニ あぶら	くろまめきなこ クリーム マヨネーズ	575 21.0 2.1	 いも	はし	
17 (火)	ごはん	わかめスープ ブルコギ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ りんご	こめ さとう	ごまあぶら	550 19.9 1.6	 だいずせいひん	はし	
18 (水)	パン マーシャルピーンズ	ミネストローネ ジャーマンポテト	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも マーシャルピーンズ	あぶら オーリーブオイル	557 19.0 2.4	 さかな	はし	
19 (木)	ごはん	なつやさいのみそしる あじのなんばんづけ	なまあげ みそ あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ なす ピーマン	こめ でんぶん さとう	あぶら	577 23.9 2.7	 きのこ	はし	
20 (金)	パン りんごジャム	ビーフンスープ とりにくとやさいの しおだれいため	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	パン ジャム ビーフン	あぶら ごまあぶら	532 22.2 2.2	 たまご	はし	
23 (月)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため れいとうみかん	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが みかん えのきたけ	こめ さとう	あぶら	553 19.6 1.5	 にゅうせいひん	はし	
24 (火)	ごはん	マーボーはるさめ ぎょうざ ナムル	みそ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが きくらげ しいたけ もやし	こめはるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	626 20.9 1.7	 かいそう	はし	
25 (水)	しょうパン ソフトチーズ	やきそばふうスパゲティ かりこりがらめ メロン	ぶたにく ひらてん だいず	ぎゅうにゅう こざかな チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン スパゲティ さとう	あぶら	598 30 2.8	 きのこ	はし	
26 (木)	ごはん	なつやさいカレー(かぼちゃ) ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	640 20.3	 だいずせいひん	はし	
27 (金)	パン チョコレートクリーム	スズキニのスープ とりにくの パーベキューソース	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	スズキニ りんご たまねぎ きピーマン とうもろこし しょうが にんにく	パン さとう チョコレート でんぶん クリーム	あぶら ごま	591 23.3 2.4	 かいそう	はし	
30 (月)	パン マーマレード	とうがんとぶたにくの あっさに とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん さやいんげん	とうがん えだまめ キャベツ たけのこ とうもろこし しめじ	パン さとう ジャム	マヨネーズ	619 29.6 2.8	 くだもの	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。



★4～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材やカルシウムの多い食材を使用しています。
歯を健康に保つことは、体全体の健康にもつながります。
★9～13日地場産週間：地場産週間中の給食には、山口県でとれた食材がいつもよりたくさん登場します。
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。

