



日につき	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	持つてくるもの			
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのものになる							
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)						
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	塩分(g)					
2 (月)	パン いちご&マーガリン	ちゅうかふうコーンスープ 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	もずく かいそう	はし			
3 (火)	ごはん	みそしる かみなりどうふ	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 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 バセリトマト ピーマン	たまねぎ れんこん なす スッキーニー	パン じゃがいも オリーブオイル	レーズン クリーム あぶら	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	あぶら ごま じゃがいも こまあぶら こんにゃく 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	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめ	あぶら ヤーコンめん	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 みそ あぶらあけ	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	あぶら じゃがいも おのちゃムース	626 23.1 2.3	くだもの	スプーン			
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もの	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき きょうざメンチ	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 たいず	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			
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 チングンサイ ねぎ	もやし れんこん きくらげ	こめ さとう	あぶら	540 20.7 1.7	こさかな	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 ズッキーニととりにくの 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 ズッキーニ 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	ぎゅうにく 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 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	だいすせいひん	はし			
18 (水)	パン マーシャルビーンズ	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 マーシャルビーンズ	あぶら	557 19.0 2.4	さかな	はし			
19 (木)	ごはん おかかぶりかけ	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 ピーマン	たまねぎ なす	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 しょうかいため 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	マーぼーはるさめ 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 だいす	ぎゅうにゅう こさかな 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 いっしょくこまドレッシング	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	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	640 20.3 1.9	だいすせいひん	スプーン			
27 (金)	パン チョコレートクリーム	ズッキーニのスープ とりにくの バーベキューソース	ワインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ズッキーニ りんご たまねぎ きーピーマン	パン さとう でんぶん	チョコレート クリーム オリーブオイル 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 あっさりに 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。

