



| 日にち<br><br>(曜日) | 主食                   | おかず                                     | 使われている食品                              |                         |                      |                                             |                                |                            | エネルギー<br>(kcal)    | 家庭で<br>とりたい<br>食品                                                                     | 持って<br>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                        |                    |                                                                                       |               |
|                 |                      |                                         | 卵、大豆<br>肉、魚                           | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻         | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>果物                                | 穀類、砂糖<br>いも類                   | 油脂<br>種実類                  | たんぱく質<br>(g)       | 塩分<br>(g)                                                                             |               |
| 1<br>(月)        | しょうパン<br>はちみつ&マーガリン  | やきそば<br>やさいチップス                         | ぶたにく<br>ひらてん                          | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ           | キャベツ<br>れんこん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>もやし          | パン<br>はちみつ<br>ちゅうかめん<br>じゃがいも  | あぶら<br>マーガリン<br>さつまいも      | 612<br>21.9<br>2.1 |    | はし<br>さかな     |
| 2<br>(火)        | ごはん                  | マーボー豆腐<br>れんこんのいためもの<br>きょうほう           | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ とりにく                | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん | にんにく<br>たまねぎ<br>しょうが<br>しいたけ<br>れんこん        | こめ<br>さとう<br>でんぶん              | あぶら<br>ごまあぶら               | 627<br>27.2<br>1.7 |    | はし<br>かいそう    |
| 3<br>(水)        | パン<br>チョコレートクリーム     | ひよこまめとやさいのスープ<br>コンビーフオムレツ<br>ひじきサラダ    | とりにく<br>ひよこまめ<br>オムレツ                 | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | にんじん<br>こまつな         | たまねぎ<br>キャベツ<br>えのきたけ<br>えだまめ<br>とうもろこし     | パン<br>ドレッシング<br>チョコレート<br>クリーム |                            | 542<br>21.9<br>2.6 |    | はし<br>いも      |
| 4<br>(木)        | ごはん                  | みそしる<br>ぶたにくとやさいの<br>ピリからいため<br>れいとうみかん | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ                     | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ | たまねぎ<br>しょうが<br>みかん                         | こめ<br>さとう                      | あぶら                        | 568<br>21.0<br>2.3 |    | はし<br>にゅうせいひん |
| 5<br>(金)        | ごはん                  | ぶたどんのぐ<br>キャベツとこんぶの<br>さっぱりいため          | ぶたにく<br>なまあげ                          | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ         | にんじん<br>ねぎ           | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                         | こめ<br>こんにゃく<br>さとう             | ごまあぶら<br>ドレッシング            | 550<br>21.9<br>1.3 |    | はし<br>きのこ     |
| 8<br>(月)        | ジュース                 | もずくじる<br>きびなごフライ<br>シークワサーゼリー           | まぐろあぶらづけ<br>とうふ かまぼこ<br>きびなごフライ       | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ<br>もずく  | にんじん<br>ねぎ           | たまねぎ<br>えだまめ                                | こめ<br>さとう<br>ゼリー               | あぶら                        | 565<br>21.1<br>2.1 |    | はし<br>スプーン    |
| 9<br>(火)        | ごはん                  | とうふじる<br>いわしのうめに<br>こんにゃくのおかいため         | とうふ<br>かまぼこ<br>いわしのうめにかつおぶし           | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん | たまねぎ<br>もやし                                 | こめ<br>さとう<br>こんにゃく             | ごま<br>ごまあぶら                | 542<br>22.4<br>1.6 |    | はし<br>くだもの    |
| 10<br>(水)       | パン<br>りんごジャム         | きのこベーコンのスープ<br>チキンカツ<br>あきなすのイタリアン      | ベーコン<br>チキンカツ                         | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン  | たまねぎ<br>なす<br>えのきたけ<br>しめじ<br>にんにく          | パン<br>ジャム<br>マカロニ              | あぶら<br>オリーブオイル             | 583<br>20.8<br>2.5 |    | はし<br>にゅうせいひん |
| 11<br>(木)       | ごはん                  | たまごスープ<br>とりにくとやさいの<br>しょうがいため<br>なっとう  | とりにく<br>たまご<br>とうふ<br>なっとう            | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ   | たまねぎ<br>しょうが<br>とうもろこし                      | こめ<br>でんぶん<br>さとう              | あぶら                        | 556<br>22.9<br>1.9 |    | はし<br>きのこ     |
| 12<br>(金)       | パン<br>レーズンクリーム       | カレースープ<br>きんぴらバーグ<br>コーンキャベツ            | ウインナー<br>きんぴらバーグ                      | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>パセリ          | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>とうもろこし              | パン<br>じゃがいも                    | レーズンクリーム<br>カレーパウダー<br>あぶら | 598<br>22.5<br>3.1 |   | はし<br>かいそう    |
| 16<br>(火)       | ごはん                  | ふわふわどんぶり<br>なすのみそいため<br>マンゴーアセロラゼリー     | とりにく<br>たまご<br>かまぼこ<br>ぶたにく<br>みそ     | ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>さやいんげん | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん | たまねぎ<br>なす                                  | こめ<br>ぶ<br>でんぶん<br>さとう<br>ゼリー  | ごま<br>あぶら                  | 649<br>27.6<br>2.5 |  | はし<br>スプーン    |
| 17<br>(水)       | パン<br>ブルーベリージャム      | かぼちゃとコーンのスープ<br>チキンとやさいの<br>ソテー         | ウインナー<br>とりにく                         | ぎゅうにゅう                  | かぼちゃ<br>にんじん<br>パセリ  | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ                      | パン<br>ジャム                      | あぶら                        | 541<br>21.1<br>2.3 |  | はし<br>いも      |
| 18<br>(木)       | ごはん                  | わかめスープ<br>ヤンニョムチキン<br>なし                | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>ねぎ           | もやし<br>しょうが<br>たまねぎ<br>にんにく<br>しろねぎ<br>なし   | こめ<br>でんぶん<br>さとう              | あぶら<br>ごまあぶら               | 588<br>22.8<br>2.1 |  | はし<br>だいずせいひん |
| 19<br>(金)       | しょうパン<br>マーマレード      | ぎつねうどん<br>やさいのじゃこいため                    | あぶらあげ<br>とりにく<br>かまぼこ<br>ぶたにく<br>ひらてん | ぎゅうにゅう<br>しらすほし         | にんじん<br>ねぎ           | たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ                       | パン<br>さとう<br>ジャム<br>うどん        | あぶら                        | 563<br>25.5<br>2.2 |  | はし<br>くだもの    |
| 22<br>(月)       | ごはん                  | ミートボールカレー<br>きゅうりのあおじそあえ                | ミートボール<br>ちくわ                         | ぎゅうにゅう                  | にんじん                 | たまねぎ<br>しょうが<br>えだまめ<br>きゅうり<br>にんにく<br>もやし | こめ<br>じゃがいも                    | あぶら<br>カレーパウダー<br>ごま       | 602<br>20.1<br>2.5 |  | はし<br>スプーン    |
| 24<br>(水)       | しょうパン<br>くろまめきなこクリーム | なすとひきにくの<br>スパゲティ<br>にんじんとツナのソテー        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>まぐろみす               | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>トマト<br>こまつな  | たまねぎ<br>にんにく<br>なす<br>グリンピース                | パン<br>スパゲティ<br>あぶら             | くろまめきなこ<br>クリーム<br>オリーブオイル | 595<br>24.4<br>1.9 |  | はし<br>かいそう    |
| 25<br>(木)       | ごはん                  | とうにゅうみそしる<br>トントンれもん                    | とうふ<br>あぶらあげ<br>とうにゅう<br>みそ<br>ぶたにく   | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ           | たまねぎ<br>にんにく<br>しめじ<br>しょうが<br>えだまめ<br>レモン  | こめ<br>さとう<br>でんぶん              | ごま<br>あぶら                  | 623<br>25.0<br>2.0 |  | はし<br>こさかな    |
| 26<br>(金)       | パン<br>いちごジャム         | ピーフンスープ<br>スタミナいため                      | とりにく<br>ぶたにく                          | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ<br>ピーマン   | たまねぎ<br>にんにく<br>もやし<br>しょうが<br>キャベツ         | パン<br>さとう<br>ジャム<br>ピーマン       | あぶら<br>ごま                  | 552<br>23.5<br>2.3 |  | はし<br>にゅうせいひん |
| 29<br>(月)       | パン<br>マーシャルピーンズ      | うおだんごとれんこんのスープ<br>とりにくとやさいの<br>しおだれいため  | うおだんご<br>とりにく                         | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>パセリ<br>にら    | れんこん<br>たまねぎ<br>キャベツ                        | パン<br>じゃがいも                    | マーシャル<br>ピーンズ<br>ごまあぶら     | 532<br>21.8<br>2.5 |  | はし<br>くだもの    |
| 30<br>(火)       | ごはん                  | みそけんちんじる<br>そぼろごはんのぐ<br>オレンジ            | とうふ<br>みそ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>だいず      | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ           | しいたけ<br>オレンジ<br>たけのこ<br>えだまめ                | こめ<br>さとう                      | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら         | 581<br>25.5<br>2.1 |  | はし<br>こさかな    |

\*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。



- 巨峰（2日）巨峰はぶどうの種類の中でも色の濃い大粒の品種です。ジュースで甘みが強いのが特徴です。
- ジュース（8日）沖縄県の郷土料理の炊き込みごはんです。ツナや昆布、野菜が入っています。
- ヤンニョムチキン（18日）韓国で食べられている料理です。揚げた鶏肉にヤンニョム（ピリ辛のタレ）をからめたもので、ごはんがすすむ味付けです。

