



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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				(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	塩分 (g)			
1 (金)	パン メープル&マーガリン	もずくスープ おのちやめんサラダ にくだんご	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ とうもろこし	パン おのちやめん メープル ぶろっ	ドレッシング マーガリン しょうろっ	570 20.6 2.9		はし	
7 (木)	ごはん	みそしる オイマヨいため ゆでそらまめ かしわもち	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ そらまめ キャベツ エリンギ	こめ じゃがいも ぶ かしわもち	マヨネーズ あぶら	658 24.1 2.4		はし	
8 (金)	たけのこごはん	すましじる とんかつ	とりにく 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	
11 (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 ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース みかん パイン もも	たまねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ あぶら	648 20.5 1.8		スプーン	
12 (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 たまご	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく	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	こまあぶら ごま	618 23.5 1.4		はし	
13 (水)	パン いちごジャム	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 キャベツ えのきたけ	パン ジャム こむぎこ	バター	553 23.0 2.5		はし	
14 (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 キャベツ 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	
15 (金)	しょうパン くらめきなこクリーム	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	くらめきなこ クリーム あぶら	634 23.0 2.3		はし	
18 (月)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼう	とうふ 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	
19 (火)	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 こんにゃく さとう	あぶら	544 20.9 2.5		はし	
20 (水)	パン レースンクリーム	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 キャベツ 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	レースンクリーム あぶら ドレッシング	608 24.4 2.4		はし スプーン	
21 (木)	ごはん	みそしる カレーそぼろどん こざかなくんだいず	とうふ あぶらあげ とりにく	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	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ でんぶん	あぶら	560 24.8 2.6		はし	
22 (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 コーンクリームやき	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 (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	ぎゅうにく 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 こんにゃく	あぶら	625 20.5 1.4		はし	
27 (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	
28 (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 こんにゃく さとう	あぶら ごま	578 23.1 2.4		はし	
29 (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 こぶさいも	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。

★7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。

食べごろになると、さやは下を向きます。

かしわもち：5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

かしわもちは、あん入りもちを「かしわ」という葉でくるんだもので、かしわは新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

