



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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
			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 油類	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
1 (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 ねぎ	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 ピーマン	あぶら マーガリン	550 21.4 2.5		もずく かいそう	はし
2 (火)	ごはん ひじきのり	みそしる かみなりどうふ	あぶらあげ みそ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじきのり かつおぶし	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	581 23.2 2.7		きのこ	はし
3 (水)	パン レーズンクリーム	ズッキーニのスープ チキンとやさいの トマトにこみ	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ えだまめ とうもろこし なす にんにく	パン レーズン クリーム	あぶら	553 20.3 2.0		にゅうせいひん	はし
4 (木)	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 こまつな	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 ごま でんぶん	あぶら ごま	626 20.9 1.7		かいそう	はし
5 (金)	パン チョコレートクリーム	こんさいのコンソメスープ とりにくの パーベキューソース	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ れんこん ごぼう きピーマン りんごしょうがにんにく	パン さとう じゃがいも でんぶん	チョコレート クリーム	596 23.3 2.6		たまご	はし
8 (月)	ごはん	ポークカレー 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 カレーウ ドレッシング	640 20.3		だいせいひん	はし スプーン
9 (火)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため かたぬきチーズ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう	あぶら	557 22.8 1.8		しゅじつ	はし
10 (水)	しょうパン ブルーベリージャム	やさ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 こざかな	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン ジャム スパゲティ さとう	あぶら	600 28.8 2.5		きのこ	はし
11 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに たかなのごまいため あおうめゼリー	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 しょうが	こめ さとう あぶら ごま	あぶら ごま	575 19.6 1.7		にゅうせいひん	はし スプーン
12 (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	ちくわかまほこ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ポテトとおこめのささみカツ	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
15 (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
16 (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 もやし にんにく たけのこ りんご	こめ さとう	あぶら	550 19.9 1.6		さかな	はし
17 (水)	パン マーシャルビーンズ	きのことベーコンのスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ しめじ にんにく	パン マカロニ オーリーブオイル	マーシャル ビーンズ	617 24.3 2.4		かいそう	はし
18 (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	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
19 (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
22 (月)	ごはん うべさん あじつけのり	こもくスープ 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
23 (火)	ごはん	やさしいまごじる そぼろごはんのぐ おのちャムース	ぶたにく みそ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	れんこん なす しょうが しいたけ たまねぎ	こめさとう あぶら ごま	あぶら ごま	632 23.9 2.0		くだもの	はし スプーン
24 (水)	パン	コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト	とりにく だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	パン パンこ	カレールウ あぶら	576 25.6 2.7		いも	はし スプーン
25 (木)	ごはん	とうふじる レンコダイカツ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごまつな	こめ さとう	あぶら	582 23.2 1.6		やさい	はし
26 (金)	しょうパン けんさん りんごジャム	おやこうどん シュウマイ ピリからきゅうり	とりにく かまほこ 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	521 23.1 2.5		しゅじつ	はし
29 (月)	パン マーマレード	とうがんとぶたにくの あっさり 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
30 (火)	ごはん	とりにくとはるさめの スープ ガパオライスのぐ れいとうパイ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく しいたけ	こめ はるさめ さとう	あぶら	564 21.4 1.5		こざかな	はし スプーン

*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。

じばさんしゅうかん

★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。
★22~26日は地場産週間です。期間中の給食には、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。

★23日 やさしいまご汁
や は野菜、さは魚のだし、しはしいたけ等のきのこ類、いはいも類、まは豆類、ごはごまを表しています。
様々な種類の食材を使うことで、体に必要な栄養素がバランスよく摂れ、調味料をたくさん使わなくてもおいしく食べることができます。

