



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 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	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 種実類		塩分 (g)	
1 (火)	ごはん	マーボー豆腐 れんこんのいためもの きょうほう	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく ぶどう たまねぎ しょうが しいたけ れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	627 27.2 1.7		はし スプーン
2 (水)	パン チョコレートクリーム	ひよこめとやさいのスープ コンビネーションオムレツ ひじきサラダ	とりにく ひよこめ オムレツ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ えだまめ とうもろこし	パン	ドレッシング チョコレート クリーム	542 21.9 2.6		はし いも
3 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの ピリからいため れいとうみかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが みかん	こめ さとう	あぶら	568 21.0 2.3		はし にゅうせいびん
4 (金)	ジューシー	もすくじる くじらたつたあげ シークワーサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ もすく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ	こめ さとう ゼリー	あぶら	556 25.7 2.5		はし スプーン
7 (月)	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン なし	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし しょうが たまねぎ にんにく しろねぎ なし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	589 22.8 2.1		はし にゅうせいびん
8 (火)	ごはん	ぶたどんのぐ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら	548 21.0 1.3		はし きのこ
9 (水)	パン りんごジャム	きのこベーコンのスープ チキンカツ あきなすのイタリアン	ベーコン チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ しめじ にんにく	パン ジャム マカロニ	あぶら オリーブオイル	587 20.9 2.5		はし だいずせいびん
10 (木)	ごはん	たまごスープ とりにくとやさいの しょうがいため なっとう	とりにく たまご とうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし	こめ でんぶん さとう	あぶら	557 23.1 1.9		はし きのこ
11 (金)	しょうパン	カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ベーコン きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	しょうパン じゃがいも	カレーパウダー あぶら	561 22.9 3.2		はし かいそう
14 (月)	パン マーシャルピーンズ	うおだんごとれんこんのスープ とりにくとやさいの しおだれいため	うおだんご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	れんこん にんにく たまねぎ キャベツ	パン マーシャル ピーンズ	ごまあぶら	546 23.2 2.6		はし くだもの
15 (火)	ごはん	とうふじる いわしのうめに こんにゃくのおかいため	とうふ かまぼこ いわしのうめに	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ もやし	こめ さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら	541 22.0 1.7		はし いも
16 (水)	パン ブルーベリージャム	かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいのソテー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン ジャム	あぶら	547 21.0 2.3		はし かいそう
17 (木)	ごはん	ミートボールカレー きゅうりのあおじそあえ	ミートボール ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり にんにく もやし	こめ じゃがいも ごま	あぶら カレーパウダー	596 20.4 2.6		はし さかな スプーン
18 (金)	しょうパン ソフトチーズ	ぎつねうどん やさいのじゃこいため	あぶらあげ とりにく ひらてん かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン さとう うどん	あぶら	560 26.3 2.4		はし くだもの
24 (木)	ごはん	おつきみじる ピーマンのごまいため つきみだんご	はんぺん とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	もやし だいこん あかピーマン	こめ さといも だんご	ごま ごまあぶら	522 18.7 1.4		はし たまご
25 (金)	パン いちごジャム	ピーフンスープ スタミナいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	パン さとう ジャム ピーフン	あぶら ごま	555 23.4 2.3		はし にゅうせいびん
28 (月)	パン くろまめきなこ クリーム	コンソメスープ てりやきチキン マヨネーズいため	ベーコン てりやきチキン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん えのきたけ とうもろこし	パン くろまめきなこ クリーム	マヨネーズ	600 24.0 2.8		はし いも
29 (火)	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ オレンジ	とうふ みそ とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ オレンジ たけのこ えだまめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	581 25.5 2.1		はし こさかな
30 (水)	こくとうロール	やきそば やさいチップス	ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ ごぼう もやし	こくとうロール ちゅうかめん じゃがいも	あぶら さつまいも	563 21.0 1.9		はし 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。

★1日巨峰：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。

★4日鯨（くじら）竜田揚げ：山口県では、昔から大みそかや節分といった節目に鯨を食べる風習があります。生活や季節の節目の時期に大きなものを食べると縁起が良いという考えから、家族の健康や大きな力が得られることを願って食べられています。最近では、9月4日の「くじらの日」に鯨を食べる取組も進められています。

★24日十五夜献立：今年の十五夜は25日です。秋にはたくさんの農作物がとれることから、昔から十五夜にはお月様に農作物やお団子をお供えし、収穫のお祝いをする風習があります。実りの収穫に感謝していただきましょう。

