



ひ 日にち	しゅじよく 主食	おかず	つか 使われている食品					エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい 食品	も 持って くるもの	
			(あか 赤) 体をつくる	(みどり 緑) 体の調子を整える	(ま) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)				
			たんぱく質 無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
ようび (曜日)			あか からだ 卵、大豆 肉、魚	みどり からだ 牛乳、乳製品 小魚、海藻	ま からだ その他の野菜 緑黄色野菜 果物	ま からだ 穀類、砂糖 油 いも類 油類 種実類					
1 (水)	パン いちごジャム	もずくスープ おのちやめんサラダ いっしょくわふうドレッシング 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 キャベツ とうもろこし えのきたけ きゅうり	パン ジャム おのちやめん	ドレッシング	558		はし
2 (木)	ごはん	わかたけじる さばのみそに かしわもち	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきたけ	こめ かしわもち		693		はし
7 (火)	ごはん	ピーフンスープ チンジャオロース あまなつ	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 たけのこ もやし あまなつ しょうが	こめ でんぶん ピーフン さとう	あぶら	558		はし
8 (水)	しょうパン バター	わふうスバゲティ やさいのレモンいため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ レモン	パン スバゲティ	オリブオイル あぶら バター	557		はし
9 (木)	ごはん	うまに やさいのオイマヨいため ゆでそらまめ	とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こぼろ そらまめ キャベツ エリンギ	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら こんにやく		581		はし
10 (金)	たけのこごはん	すましじる しろみざかなのてんぷら さくらんぼゼリー	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	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 ゼリー		591		はし スプーン
14 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ピピンパのく	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 ごまあぶら でんぶん ごま さとう		618		はし
15 (水)	キャロットパン	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	キャロットパン バター こむぎこ		555		はし
16 (木)	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 みかん	たまねぎ しょうが にんにく パイナップル もも	こめ じゃがいも あぶら ゼリー		648		はし スプーン
17 (金)	しょう わかめごはん	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	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ うどん てんぷらこ	あぶら	555		はし
20 (月)	ごはん	はいだんにくだんこのスープ キャベツとこんにゃくの さっぱりいため	ミートボール しおこんにゃく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ れんこん もやし たまねぎ キャベツ	こめ あぶら はるさめ		513		はし
21 (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 あぶら こんにやく さとう		535		はし
22 (水)	パン レースンクリーム	ポークピーンズ アスパラサラダ いっしょくごまドレッシング	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 ドレッシング	レースンクリーム あぶら	608		はし スプーン
23 (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 レモンゼリー	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう ゼリー	あぶら	585		はし スプーン
24 (金)	ごはん おかかぶりかけ	こんにゃくととりにくのスープ 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 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ごぼう こまつな とうもろこし	こめ じゃがいも マヨネーズ		613		はし
27 (月)	ごはん	ピリからぶたどん きゅうりのあおじそあえ いっしょくあおじそドレッシング 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 こんにやく さとう	あぶら	575		はし
28 (火)	ごはん	もちもちいもだんごの にくじゃが 2しゅだいにんいため	ぎゅうにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たくあん きりぼしだいこん	こめ さとう ごま いもだんご ごまあぶら こんにやく		626		はし
29 (水)	バターしほりパン	カレースープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ にんにく エリンギ	パン マカロニ じゃがいも バタークリーム	あぶら カレー クリーム	536		はし
30 (木)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼう	とうふ みそ 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		はし
31 (金)	ごはん	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こぶきいも	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	こめ じゃがいも		594		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。