



日 ち	主 食	お か ず	持 っ て く る も の	使われている食品						エ ネ ル キ ー (kcal)	家 庭 で と り た い 食 品
				(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		
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				卵、大豆	牛乳、乳飲料	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂		
3 (月)	ごはん	マーボーなす 焼ききょうざ 切り干し大根のナムル	はし	ぶたにく うすらたまご みそきょうざ	きゅうり 小魚、海苔	にんじん	たまねぎ しょうが ピーマン にんにく もやし	こめ	ごまあぶら あぶら ごま	801 30.0 2.2	さかな
4 (火)	ごはん	夏野菜みそ汁 さばのカレー揚げ ミニトマト	はし	とうもろこし あぶらあげ さば	きゅうり	かぼちゃ オクラ ミニトマト	たまねぎ しょうが ピーマン にんにく もやし	こめ	あぶら	757 29.4 3.0	いも
5 (水)	パン	スパゲティナポリタン コーンサラダ メロン	はし	ベーコン いか	きゅうり	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン メロン	パン		758 26.8 2.9	まめ
6 (木)	ごはん	ごまみそ煮 いわしのうめ煮 きゅうりのぴりから	はし	ちくわみそ うすらたまご とりにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ	ごまあぶら	785 30.8 2.1	やさい
7 (金)	ごはん	春雨スープ 星のコロッケ もやしのごまあえ たなはたデザート	はし スプーン	ぶたにく コロッケ	きゅうり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ	あぶら ごま	837 26.0 1.9	さかな
10 (月)	ごはん	八宝菜 揚げ魚のスパイシーソースかけ すいか	はし	ぶたにく えびいか うすらたまご	きゅうり	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく すいか	こめ	あぶら ごま	732 33.9 1.5	いも
11 (火)	ごはん	豆乳みそスープ 鶏肉のマヨのソテー 冷凍みかん	はし	ベーコン とうもろこし みそ とりにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ キャベツ なす みかん	こめ	マヨネーズ あぶら ごま	776 28.1 2.2	さかな
12 (水)	小パン	チキンピーズ おからキッシュ	はし スプーン	とりにく チーズ おから	きゅうり	にんじん	たまねぎ しめじ トマト グリーンピース ほうれんそう	パン	マーガリン なまクリーム	765 33.6 2.8	やさい
13 (木)	ごはん	水ぎょうざスープ チャプチェ 冷派パイン	はし	ぶたにく ぎょうざ ぎゅうにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しめじ グリーンピース	こめ	ごまあぶら ごま	709 25.9 2.2	まめ
14 (金)	ごはん	玉ねぎたっぷり！うへじダブルカレー きゅうりとキャベツのサラダ チキンカツ 小野茶プリン	はし スプーン	ぶたにく プリン チキンカツ	きゅうり	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ	こめ	カレーウ あぶら トレッシング	855 25.0 2.3	かいどう
25 (金)	ピザトースト	野菜のスープ煮 ひじきと切り干し大根のソテー はちみつレモンゼリー	はし スプーン	ツナ ベーコン とりにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ コーン スツキーニ きりほしだいこん	パン	あぶら ゼリー	836 36.7 3.0	まめ
28 (月)	むぎごはん	夏野菜カレー スツキーニのソテー ヨーグルト	はし スプーン	とりにく ベーコン	きゅうり	にんじん	たまねぎ なす コーン グリーンピース しょうが スツキーニ	こめ	あぶら カレーウ	785 22.5 1.8	さかな
29 (火)	ごはん	みそ汁 あつやきたまご 大豆のいそ煮	はし	とうもろこし わかめ あつやきたまご	きゅうり	にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ さやいんげん	こめ	あぶら	726 27.0 3.5	やさい
30 (水)	小パン	カレーミートスパゲティ フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにく ぶたにく	きゅうり	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん パイン もも	パン	カレーウ あぶら	837 29.6 2.8	いも
31 (木)	ごはん	ビーフンスープ 魚のチリソース 県産りんごゼリー	はし スプーン	ぶたにく ホキ	きゅうり	にんじん	たまねぎ もやし チンゲンサイ	こめ	あぶら ゼリー	751 25.6 2.0	まめ

\*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています