

日(曜)	主 食	お か ず	使われている食品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	家庭で とりたい 食品	持つて 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	4群	炭水化物 5群	脂質 6群					
1月	パン いちごジャム	ポークビーンズ アスパラガスのソテー	ぶたにく だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 卵、大豆 肉、魚 小魚、海藻	トマト きょうりゆう にんじん	たまねぎ アスパラガス キャベツ	パン さとう じゃがいも いちごジャム	あぶら	610 25.7 2.3			はし スプーン	
2火	ごはん	とんじる あじのなんばんづけ おのちやムース	ぶたにく とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	678 26.1 1.5			はし くだもの	
3水	パン(しょう) スパゲティを はさんで たべよう!	なすとひきにくのスパゲティ ごぼうサラダ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん トマト ピーマン	なす たまねぎ ごぼう きゅうり にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	ごまドレッシング	586 21.9 2.3			はし かいそう	
4木	ごはん おかかふりかけ	にくだんごのうまに ほうれんそうのにびたし	チキンボール なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん きょうりゆう ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく		557 20.2 1.6			はし にゆうせいひん	
5金	ナン	キーマカレー フルーツポンチ	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく ミックスフルーツ	ナン じゃがいも ナタデココ ぶどうゼリー	カレールー	594 21.3 2.9			はし スプーン	
8月	ごはん	ヤーコンめんスープ ぶたにくとやさいのスタミナいため けんさんりんごゼリー	とりにく みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ なす にんにく たまねぎ しょうが	こめ ヤーコン さとう けんさんりんごゼリー		562 23.0 1.2			はし スプーン	
9火	ごはん	みそしる とりのからあげ ひじきのにももの	とうふ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きょうりゆう さやいんげん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	573 24.1 1.9			はし いもるい	
10水	パン けんさん りんごジャム	ミネストローネ チキンとやさいのソテー けんさんみかんゼリー	かのベーコン とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん パセリ ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ けんさんみかんゼリー けんさんりんごジャム さとう		23.0 2.3			はし スプーン	
11木	ごはん けんさんの のりつくだに	すましじる さんまのおろしに たけのこのおかかに	さつまあげ さんまのおろしに かまぼこ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん きょうりゆう こまつな	たまねぎ たけのこ	こめ こんにやく さとう		550 21.1 2.3			はし にゆうせいひん	
12金	パン(しょう) けんさん ほんかんジャム	なかよしうどん けんさんあつきたまご こまつなのじゃこいため	とりにく ぶたにく かまぼこ たまごやき	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ キャベツ	パン けんさんうどん さとう けんさんほんかんジャム	ごま	572 25.4 2.6			はし かいそう	
15月	パン	ビーフシチュー ズッキーニのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム	ズッキーニ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	ビーフシチュールー	642 23.6 2.8			はし スプーン	
16火	ごはん	トックスープ キムタクごはんのぐ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ねぎ	たまねぎ キムチ ながねぎ だいこん もやし	こめ トック さとう	ごまあぶら	677 23.5 2.8			はし スプーン	
17水	パン	クリームコンスープ ラトウイユ ミートオムレツ	ベーコン ミートオムレツ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ とうもろこし なす にんにく	パン こめこ さとう	バター	686 25.5 3.1			はし くだもの	
18木	ごはん	じゃがいものそぼろに れんこんきんぴら にくだんご あじさいゼリー	とりにく なまあげ にくだんご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん きょうりゆう さいいんげん	たまねぎ れんこん	こめ じゃがいも さとう こんにやく しらたき かたくりこ あじさいゼリー	ごま ごまあぶら	617 23.7 1.3			はし スプーン	
19金	パン マーシャルビーンズ	ちゅうかスープ あげかぼちゃのそぼろかけ ミニトマト	とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ほうれんそう かぼちゃ ミニトマト	たまねぎ しょうが えだまめ	パン さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	マーシャルビーンズ	621 23.4 2.0			はし きのこ	
22月	ごはん	わかめスープ ひろしまふうおこのみどんのぐ メロン	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん わかめ あおのり	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ メロン	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら	561 20.5 1.6			はし こぎかな	
23火	ごはん	はっぼうさい シューマイ ゆでもやし ぼんず	ぶたにく いか さつまあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ もやし とうもろこし	こめ かたくりこ	ごまあぶら	565 24.7 2.0			はし いもるい	
24水	ひじきごはん	あじフライ きゅうりのピリからいため ベビーチーズ	とりにく あじフライ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ひじき ベビーチーズ	しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	539 21.3 2.0			はし だいず	
25木	ごはん	かんこくふうにくじゃが やさいのマヨいため	ぶたにく なまあげ ちくわ ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ごぼう にんにく	こめ さとう しらたき じゃがいも	ごま ごまあぶら マヨネーズ	643 23.5 1.3			はし にゆうせいひん	
26金	パン	ポトフ ミートパンのぐ オレンジ	ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん しょうが にんにく オレンジ	パン じゃがいも パンこ		585 23.6 2.8			はし きのこ	
29月	パン(しょう) はちみつ& マーガリン	しょうゆラーメン やさいチップス	ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しめじ れんこん	パン はちみつ ちゅうかめん じゃがいも さつまいも	マーガリン あぶら	624 21.5 2.3			はし くだもの	
30火	ごはん	はるさめスープ ショールンポー ピピンバのぐ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ショールンポー	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品	にんじん さいいんげん	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ さんさい もやし しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	563 22.1 1.4			はし たまご	

地場産給食週間

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 生産の都合により、材料が使用できないことがあります。