



日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (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 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)	ごはん	やさしいまごじる そぼろごはんのぐりんご	はし	だいず みそたまご とりこ	きゅうり みそたまご とりこ	にんじん にんじん えだまめ	かぶ しろねぎ えだまめ	はくさい しめじ りんご	こめ さといも さとう	あぶら	675 27.9 1.9	乳製品
2 (火)	ごはん	にこみおでん やさしいじゃこいため とうにゅうパンナコッタ	はし スプーン	あつあげ とりこ	きゅうり きゅうり ちくわす	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし	さとう こんにゃく	さとう さといも	あぶら	689 24.1 1.8	魚
3 (水)	キャロットパン	にくうどん いわしのアングレース ココアまめ	はし	あぶらあげ いわし	きゅうり いわし	にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ キャベツ	さとう さとう	あぶら ココア	723 31.2 2.4	やさい	
4 (木)	ごはん	おやこに きりほしだいこんのカレーいため いちご	はし	とりこ たまご ちくわす	きゅうり きゅうり	にんじん たまねぎ きりほしだいこん	いちご ピーマン さとう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	684 25.3 1.3	まめ	
5 (金)	むぎごはん	チキンカレー だいこんサラダ	はし スプーン	とりこ	きゅうり きゅうり	にんじん たまねぎ しょうが	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールー ドレッシング	662 18.8 2.4	果物	
8 (月)	ごはん	ごもくマーボーどうふ ポークシューマイ ナムル	はし	どうふ いか シューマイ	きゅうり みそ ぶたこ	にんじん たまねぎ ねぎ	きくらげ しょうが もやし	こめ でんぶ さとう	あぶら ごま	671 27.8 1.8	小魚	
9 (火)	ごはん	ふくじる とんとんれんこん	はし	ふく どうふ ぶたこ	きゅうり きゅうり	ねぎ たまねぎ しょうが	はくさい だいこん こめ	あぶら さとう	670 30.4 1.9	いも		
10 (水)	パン	ミートボールのトマトに ほうれんそうのソテー ヨーグルト	はし スプーン	チキンボール ベーコン ウィンナ	きゅうり ヨーグルト ウィンナ	にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	さとう マカロニ じゃがいも	711 26.1 2.9	まめ		
12 (金)	ごはん	みそじる いわしのおろしに ほうれんそうのごまあえ	はし	どうふ みそ いわし	きゅうり わかめ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ さつまいも さとう	すりごま 25.6 3.3	やさい		
15 (月)	ごはん	ハヤシライス ぷちぷちサラダ	はし スプーン	きゅうり パルめん	きゅうり パルめん	にんじん たまねぎ えだまめ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	640 19.1 2.1	魚	
16 (火)	ごはん	はもだんごのすましじる かぼちゃひきにくフライ ミニトマト	はし	はも どうふ わかめ	きゅうり わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ	たまねぎ だけ ミニトマト	こめ でんぶ さとう	あぶら 22.5 1.3	果物		
17 (水)	こくとうパン	サーモンチャウダー かいそうサラダ ミルクコーヒー	はし	さけ ベーコン	きゅうり かいそう	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ	きゅうり さとう マッシュルーム コーン	こくとうパン じゃがいも こむぎ ミルク	バター 24.9 3.0	まめ		
18 (木)	ごはん	だんごじる かぼちゃオムレツ おかかいため	はし	どうふ かぼちゃ	きゅうり かぼちゃ	にんじん だいこん ねぎ キャベツ	しいたけ キャベツ	さとう しらたも さといも	あぶら 673 23.8 1.7	乳製品		
19 (金)	ごはん	ぶたじる さばのしおやき きりほしだいこんのあますに	はし	ぶたこ みそ どうふ	きゅうり さば しらたも	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	だいこん きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう さつまいも こんにゃく	ごま 687 31.1 2.1	果物		
22 (月)	ごはん	ちゃんこなべ さけのチーズフライ ミニトマト	はし	とりこ あぶらあげ さけ	きゅうり あぶらあげ さけ	にんじん ごぼう にら しょうが ミニトマト	はくさい さとう こんにゃく	こめ さとう さとう マロニー	あぶら 699 25.5 1.3	海藻		
24 (水)	しょうパン チョコスプレッド	ちゃんぼん マヨネーズいため	はし	ぶたこ かまぼこ ロースハム	きゅうり かまぼこ ロースハム	ねぎ にんじん もやし れんこん ごぼう	たまねぎ キャベツ もやし れんこん コーン	パン チョコスプレッド すりごま ちゅうかめん	マヨネーズ 27.7 3.1	まめ		
25 (水)	ごはん	とうにゅうじる しゃきしゃきそぼろどんぶりのぐり いよかん	はし	どうふ あぶらあげ とうにゅう	ぶたこ あぶらあげ とうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん さやいんげん	しょうが きりほしだいこん コーン いよかん	こめ じゃがいも さとう でんぶ	631 24.0 1.9	小魚		
26 (金)	わかめごはん	はっぼうさい ミルクポテト	はし	ぶたこ いか	きゅうり わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	はくさい きくらげ たまねぎ	こめ さとう でんぶ さつまいも	あぶら 666 21.6 2.9	魚		

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。