



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 りんご	はし	だいす みそたまご とりこ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん 緑黄色野菜	かぶ(はくさい) その他の野菜 果物	こめ さといも さとう	あぶら	675 27.9 1.9	たんぱく質 (g) たんぱく質 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	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	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 さといも	あぶら	689 24.1 1.8	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 いわし だいす	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ ねぎ	キャロットパ うどま さとう	あぶら ココア	723 31.2 2.4	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 ちくね ぶたこ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ いちご	こめ じゃがいも さとう	あぶら	684 25.3 1.3	たんぱく質 (g) たんぱく質 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	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン	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	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 みそ シューマイ ぶたこ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう	ごま あぶら	671 27.8 1.8	たんぱく質 (g) たんぱく質 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	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	ねぎ はくさい だいこん ごぼう れんこん しょうが	こめ さとう	あぶら	670 30.4 1.9	たんぱく質 (g) たんぱく質 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	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ ほうれんそう 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	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 わかめ いわし おろし	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ さつまいも さとう	すりごま あぶら	677 25.6 3.3	たんぱく質 (g) たんぱく質 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	ぎゅうにく パルめん	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム 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	たんぱく質 (g) たんぱく質 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	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん えのきたけ だけ ねぎ かぼちゃ ひきにく フライ ミニトマ	こめ でんぶん さとう	あぶら	651 22.5 1.3	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 ミルクメーカー	はし	さけ ベーコン かいそう	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ マッシュルーム キャベツ コーン	こくとうパ じゃがいも さとう こむぎ ミルク	バター あぶら	711 24.9 3.0	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 かりにかつおし	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん だいこん しいたけ ねぎ キャベツ かぼちゃ オムレツ こまつな	さとう しらたまも さといも	あぶら	673 23.8 1.7	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 さば しらす ほし どうふ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きりほし だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう ごま さつまいも こんにゃく	あぶら	687 31.1 2.1	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 さけの チーズフライ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ごぼう はくさい にら しょうが にんにく ミニトマ	こめ こんにゃく さとう さといも マロニー	あぶら	699 25.5 1.3	たんぱく質 (g) たんぱく質 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	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし れんこん ごぼう コーン	パン マヨネーズ チョコスプレ すりごま ちゅうかめん	685 27.7 3.1	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 いよかん	はし	どうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ きりほし だいこん さやいんげん コーン いよかん	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	631 24.0 1.9	たんぱく質 (g) たんぱく質 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 わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	こめ さとう あぶら でんぶん さつまいも	666 21.6 2.9	たんぱく質 (g) たんぱく質 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。