



日 に ち	主 食	お か ず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	も 持 っ 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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 油種類	たんぱく質 (g)		
3 (月)	ごはん	ちゅうかふうコーンスープ ビーフンいため	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきだけ	こめ でんぶん ビーフン	あぶら さとう	536 19.0		はし
★6/4から6/10までは「はとくちのけんこうしゅうかん」です。けんこうをたもつためによくかんで食べましょう。											
4 (火)	ごはん	とりにくとニラのスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	601 21.5		はし
5 (水)	アップルパン	コンソメスープ チキンとやさいの トマトにこみ まんてんだいず	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン トマト	たまねぎ えのきだけ にんにく とうもろこし なす ズッキーニ	アップルパン さとう	オリーブオイル	541 21.3		はし
6 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんの ソースいため オレンジ	とりにく なまあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ オレンジ きりほしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	あぶら	597 22.5		はし
7 (金)	えだまめ ごはん	ヤーコンめんじろ ポテトとおこめのささみカツ きん(は)とくちの けんこうしゅうかんゼリー	ちくわ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめ ヤーコンめん ゼリー	あぶら	617 26.7		はし スプーン
★6/10～6/14は「じはさんしゅうかん」です。じもとでとれたしよくさいをちゅうしんにぎゅうしよくをつくりします。											
10 (月)	ごはん おのちやふりかけ	とりだんごのスープ なすのみそいため	とりだんご ぶたにく ちくわみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし なす たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	575 21.7		はし
11 (火)	ごはん	とうふじる ぎょうざメンチ ぶたにくとひじきのにも あおうめかんでん	ぶたにく とうふ かまぼこ ぎょうざメンチ	ぎゅうにゅう ひじき かんでん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ あおうめ レモン	こめ さとう はちみつ	あぶら	610 25.6		はし
12 (水)	せわりパン いっしょくくチャップ	たまごスープ ロングウイナー マッシュポテト	とりにく たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ	パン じゃがいも		589 25.0		はし
13 (木)	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ おのちやムース	ぶたにく だいず とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ れんこん しょうが たまねぎ	こめ さとう おのちやムース	あぶら ごまあぶら ごま	663 27.3		はし スプーン
14 (金)	しょうごはん	わかめうどん しらすいりあつやきたまご ぶりからきゅうり	とりにく かまぼこ しらすいりあつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ さとう うどん	ごまあぶら	539 24.2		はし
18 (火)	ごはん	なつやさいカレー ごぼうサラダ いっしょくくごまドレッシング	ぶたにく ごぼう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ごぼう キャベツ きゅうり	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	640 20.3		はし スプーン
19 (水)	こくとうパン	ミネストローネ ジャーマンポテト	ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ	こくとうパン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	541 18.6		はし
20 (木)	ごはん わかめふりかけ	なつやさいのみそじる あじのなんばんづけ	なまあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ オクラ ピーマン	たまねぎ しょうが なす	こめ でんぶん さとう	あぶら	582 24.5		はし
21 (金)	ごはん	とうがんとぶたにくの あっさり とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん さやいんげん	とうがん えだまめ キャベツ たけのこ とうもろこし しめじ	こめ さとう	マヨネーズ	619 27.2		はし
24 (月)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため れいとうみかん	とうふ ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが みかん えのきだけ	こめ さとう	あぶら	553 19.6		はし
25 (火)	ごはん	マーボーはるさめ ぎょうざ ナムル	みそ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが きくらげ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	626 20.9		はし
26 (水)	しょうパン ソフトチーズ	やきそばふうスパゲティ かりこりがらめ メロン	とりにく ひらてん だいず とうふ	ぎゅうにゅう こざかな チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン スパゲティ さとう	あぶら	598 30.0		はし
27 (木)	ごはん	わかめスープ ブルコギ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ りんご	こめ さとう	ごまあぶら	550 19.9		はし
28 (金)	ごはん	ズッキーニのスープ しろみざかなの パーベキューソース	ウイナー しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とうもろこし	ズッキーニ りんご たまねぎ きピーマン しょうが にんにく	こめ さとう でんぶん ごま オリーブオイル	あぶら	540 20.6		はし