



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	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)			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)		
			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 油類 種実類			
4 (火)	ごはん	みそおでん いそかあえ みかん	とりにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう のり みそ	にんじん	だいこん キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう		585 23.8	 しゅじつ	はし
5 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム	リゾット ツナとだいずのトマトに	ベーコン だいず まぐろみず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ しょうが グリーンピース	パン こめ むぎ じゃがいも さとう	くろまめきなこ クリーム オリーブオイル あぶら	596 21.6	 たまご	はし スプーン
6 (木)	ごはん	ぶたにくのすきに キャベツとわかめの あますに	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	こめ こんにやく さとう		545 21.9	 しゅじつ	はし
7 (金)	カレーピラフ もちもちパン (チーズ) ★…どちらか1つ ☆…どれか1つ ミニトマト ☆フルーツかんてん(おうとう・みかん・パイ)	コンソメスープ ★エビフライ ★つくりシューマイ フライドポテト コーンサラダ いっしょくマヨネーズ	ウインナー とうにゅう ベーコン エビフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ かんてん	にんじん パセリ ミニトマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ しょうが とうもろこし おうとう みかん パイ	こめ こむぎ しらたまこ さとう もちこめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	756 26.1	 だいずせいひん	はし スプーン
10 (月)	ごはん	とうにゅうスープ とりにくとやさいの マヨいため	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし ごぼう	こめ じゃがいも	マヨネーズ	553 19.0	 くだもの	はし
11 (火)	ごはん	みそしる チキンチキンれんこん	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	620 24.3	 くだもの	はし
12 (水)	しょうパン けんさんぽんかんジャム	おやこうどん やさいのソースいため あじつけこざかな	とりにく かまぼこ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう こざかな	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン ジャム うどん	あぶら	525 24.7	 しゅじつ	はし
13 (木)	ごはん うべさんあじつけのり	けんちょう おのちやめんサラダ	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり しいたけ キャベツ	こめ さとう おのちやめん	ごまあぶら ドレッシング	559 22.0	 くだもの	はし
14 (金)	ごはん	チンゲンサイのスープ ぎょうざメンチカツ もやしのしおいため	とりにく ぎょうざ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ だいこん もやし	こめ	あぶら ごまあぶら	558 21.1	 にゅうせいひん	はし
17 (月)	ごはん	ごもくスープ そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん きくらげ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごま	535 20.8	 こざかな	はし
18 (火)	むぎごはん	ひよこまめカレー だいこんサラダ	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールウ	626 20.4	 さかな	はし スプーン
19 (水)	しょうパン マーシャルピーンズ	おいものシチュー カラフルソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし グリーンピース	パン こむぎ じゃがいも さつまいも	あぶら バター マーシャル ピーンズ	597 21.1	 たまご	はし スプーン
20 (木)	ごはん	よしのじる アジカツ ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ アジカツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん れんこん しろねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん こんにやく	ごまあぶら ごま あぶら	602 21.6	 かいそう	はし
21 (金)	ごはん	ABCスープ ハンバーグきのこソース	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	こめ さとう マカロニ じゃがいも		586 20.3	 かいそう	はし
25 (火)	ごはん	こいもじる くじらのどてに あおりんごゼリー	とりにく なまあげ くじらすのこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん しょうが えのきだけ ごぼう	こめ さとう こんにやく ゼリー		606 23.5	 かいそう	はし スプーン
26 (水)	しょうパン マーマレード	さうらうどん きゅうりのあおじそあえ	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ	パン ごま マーマレード さうらうどん でんぶん		543 23.1	 にゅうせいひん	はし
27 (木)	ごはん おかかふりかけ	とんじる コーンしゅうまい りんかけだいず	ぶたにく あぶらあげ みそ コーンしゅうまい だいず	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにやく		607 24.6	 やさい	はし
28 (金)	しょうごはん	にくだんご ピリからにこみ だいがくいも	ミートボール みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しょうが しいたけ	こめ さとう はるさめ みずあめ でんぶん さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	597 17.3	 さかな	はし

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

- ★11～17日は地元でとれた食材をたくさん使った「地場産週間」です。給食に関わっている地元の方々に感謝していただきます。
- ★18日ひよこ豆カレー：ひよこ豆は、鳥のくちばしに似た突起のある、名前のとおりひよこのような形をした豆です。インドや中南米などで栽培されています。ホクホクした食感が特徴で、外国ではカレーやコロッケなどによく使用されます。
- ★13日けんちょう：山口県の郷土料理で、つぶした豆腐とだいこんやにんじんなどの野菜と一緒に煮たものです。味がしみておいしくなるので、家庭では、昔は一度にたくさん作って、煮なおして食べていました。

