



日にち (曜日)	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			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	たんぱく質 (g)		
1 (木)	ごはん	ごまみそに やさいのツナあえ りんご	とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ まぐろみず	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ りんご しめじ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	598		はし
2 (金)	ごはん	はるさめスープ ぶたにくとたまごの いためもの	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし きくらげ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	550		はし
5 (月)	ごはん わかめふりかけ	おきなわそばじる タマナーチャンプル	ぶたにく かまぼこ とうふ ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	こめ おきなわそば さとう	ごまあぶら	561		はし
6 (火)	ごはん のりつくだに	なすのみそしる ちくぜんに	とうふ みそ あぶらあげ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のりつくだに	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう なす れんこん しいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	541		はし
7 (水)	パン マーシャルピーンズ	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ	パン でんぶん	あぶら マーシャル ピーンズ	588		はし
8 (木)	ごはん	かんこくふうにくじゃが こんにゃくのおかかいため	ぶたにく ちくわ ひらてん なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら ごま	568		はし
9 (金)	あきの たきこみごはん	とうふじる いわしフライ ブルーベリーゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ いわしフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ しめじ えのきたけ	こめさとう さつまいも ゼリー	あぶら	645		はし スプーン
14 (水)	しょうパン いちごジャム	きのこクリームスパゲティ やさいのレモンいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん とうみょう	たまねぎ エリンギ えのきたけ レモン キャベツ しめじ マッシュルーム	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	563		はし
15 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくたかなごはんのぐ キャンディチーズ	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん こまつな たかなづけ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	559		はし
16 (金)	ごはん のりふりかけ	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ こまつなのソテー	ベーコン ウインナー もずく のり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	こめ むぎ コロッケ	あぶら	597		はし
19 (月)	ごはん	すいとん さばのみそに かき	とりにく さばのみそに かき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		566		はし
20 (火)	ごはん	あきのみりりカレー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが グリンピース なす みかん バイン もも	たまねぎ にんにく えのきたけ レモン	こめ さつまいも しらたまだんご	あぶら カレールウ	633		はし スプーン
21 (水)	パン	にんじんとコーンの ポタージュふう メンチカツ ボイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ベーコン とうにゅう メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ とうもろこし キャベツ	パン オリーブオイル あぶら		636		はし
22 (木)	ごはん	たまごスープ ビーフンいため	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン	たまねぎ	こめ さとう でんぶん ビーフン	ごまあぶら	549		はし
23 (金)	しょう わかめごはん	にくうどん やさいのごますいため	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ さとう うどん	ごまあぶら ごま	546		はし
26 (月)	ごはん	とりにくとにらのスープ しろみぎかなの オーロラソース	とりにく しろみぎかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら マヨネーズ あぶら	577		はし
27 (火)	セルフおにぎり (ごはん・のり)	ずましじる おにぎりのぐ (にくみそ) ごもくあつやきたまご	とうふ みそ ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	527		はし
28 (水)	パン ソフトチーズ	コロコロスープ さつまいもとりんごの かざねに	やさいつみれ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし レモン えだまめ	パン マカロニ さつまいも	さとう	542		はし
29 (木)	ごはん	マーボーどうふ ショウロンボウ ナムル	とうふ みそ ぶたにく ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ もやし にんにく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	629		はし スプーン
30 (金)	しょうごはん	ビーフシチュー ひじきサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも かぼちゃプリン	あぶら ビーフシチュ ールウ ドレッシング	640		はし スプーン

*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。

- ★5日沖縄そば汁：沖縄そばの麺は、そば粉ではなく小麦粉でできています。「かんすい」というアルカリ性の材料を加えることにより、もちもちした食感や中華めんのような風味が加わります。
- ★27日セルフおにぎり：ごはんと具を大きな海苔で包んで食べましょう。

