



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 種実類	たんぱく質 (g)			
1 (金)	ごはん	もずくスープ おのちやめんサラダ にくだんご	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ とうもろこし	こめ おのちやめん	ドレッシング	555 18.2		はし
7 (木)	たけのこごはん	すましじる とんかつ かしわもち	とりにくとうふ あぶらあげ とんかつ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ	こめ かしわもち	あぶら	641 24.9		はし
8 (金)	ごはん	みそじる オイマヨいため ゆでそらまめ	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ そらまめ キャベツ エリンギ	こめ じゃがいも あぶら	マヨネーズ	558 22.5		はし
11 (月)	ごはん	いろいろまめのカレー フルーツミックス	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース にんにく みかん パイン もも	たまねぎ しょうが にんにく もも	こめ じゃがいも ゼリー	カレールー あぶら	648 20.5		スプーン
12 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ピピンパのぐ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう きゅうにく	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく もやし とうもろこし	こめ でんぶ ごま さとう	こまあぶら ごま	618 23.5		はし
13 (水)	パン いちごジャム	ジュリエンヌスープ とりにくのクリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン ジャム こむぎこ	バター	553 23.0		はし
14 (木)	ごはん	すいぎょうざのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	ぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ しょうが	こめ さとう	あぶら	550 20.4		はし
15 (金)	しょう わかめごはん	かやくうどん ちくわいそべあげ ミニトマト	とりにく あぶらあげ ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ うどん	あぶら	553 19.3		はし
18 (月)	ごはん	たんたんにくだんごのスープ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ミートボール みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	きくらげ れんこん もやし たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ あぶら	ごま ごまあぶら	553 19.6		はし
19 (火)	ごはん	うおそうめんじる あつやきたまご ひじきのいりに	うおそうめん あつやきたまご ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ こんにやく さとう	あぶら	544 20.9		はし
20 (水)	パン レースンクリーム	ポークピースズ アスパラサラダ	ぶたにく だいたい いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	レースンクリーム あぶら ドレッシング	608 24.4		はし スプーン
21 (木)	ごはん	みそじる カレーそぼろどん こざかなくんだいず	とうふ みそ あぶらあげ とりにく だいたいず	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	こめ でんぶ	あぶら	560 24.8		はし
22 (金)	ごはん	こんさいとりにくのスープ しろみざかなの コーンクリームやき	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし	こめ じゃがいも	マヨネーズ	606 25.8		はし
26 (火)	ごはん	もちもちいもだんごの にくじゃが ほうれんそうのおかかいため	ぎゅうにく なまあげ かつおぶし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ さとう いもだんご こんにやく	あぶら	625 20.5		はし
27 (水)	パン チョコレートクリーム	ミネストローネ チキンとやさいのソテー なつみかん	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく なつみかん さやいんげん	パン マカロニ じゃがいも あぶら	チョコレート クリーム	566 22.1		はし
28 (木)	ごはん	ピリからぶたどん きゅうりのあおじそあえ キャンディチーズ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	はくさい キムチ たまねぎ きゅうり しめじ もやし	こめ こんにやく ごま さとう	あぶら	578 23.1		はし
29 (金)	ごはん	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こぶさいち	ウインナー とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも		594 21.8		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。

★1日 小野茶麺サラダ：宇部市小野地区のお茶を使用した麺の入ったサラダです。  
小野地区の茶園ではこの時期に茶摘みが行われます。

★7日 かしわもち：5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

かしわもちは、あん入りのもちを「かしわ」という葉でくるんだもので、かしわは新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。

★8日 そら豆：そら豆はさやが空に向かって上を向いて育つため、この名前がついています。

食べごろになると、さやは下を向きます。

