



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 種実類			
1 (火)	ごはん	マーボー豆腐 れんこんのいためもの きょうほう	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく ぶどう たまねぎ しょうが しいたけ れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	627 27.2		はし スプーン
2 (水)	パン チョコレートクリーム	ひよこめとやさいのスープ コンビーフオムレツ ひじきサラダ	とりにく ひよこめ オムレツ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ えだまめ とうもろこし	パン ドレッシング チョコレート クリーム		542 21.9		はし
3 (木)	ジュシー (おきなわふうたきこみごはん)	もずくじる くじらたつたあげ シークワーサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ	こめ さとう ゼリー	あぶら	556 25.7		はし スプーン
4 (金)	ごはん	みそじる ぶたにくとやさいの ピリからいたため れいとうパイン	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが パイン	こめ さとう	あぶら	541 20.5		はし にゅうせいひん
7 (月)	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン なし	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし しょうが たまねぎ にんにく ししおねぎ なし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	589 22.8		はし にゅうせいひん
8 (火)	ごはん	ぶたどんのぐ キャベツとこんぶの さっぱりいたため	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	548 21.0		はし きのこ
9 (水)	パン りんごジャム	きのこベーコンのスープ チキンカツ あきなすのイタリアン	ベーコン チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリトマト ピーマン	たまねぎ なす えのきたけ しめじ にんにく	パン ジャム マカロニ	あぶら オリーブオイル	587 20.9		はし だいずせいひん
10 (木)	ごはん	たまごスープ とりにくとやさいの しょうがいたため なっとう	たまご とうふ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし	こめ でんぶん さとう	あぶら	557 23.1		はし きのこ
11 (金)	ごはん	カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ベーコン きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも あぶら	カレールウ あぶら	576 20.1		はし かいそう
14 (月)	ごはん	うおだんごとれんこんのスープ とりにくとやさいの しおだれいたため	うおだんご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	れんこん にんにく たまねぎ キャベツ	こめ ごまあぶら	あぶら	532 21.7		はし くだもの
15 (火)	ごはん	とうふじる さんまのうめに こんにゃくのおかかいたため	とうふ かまぼこ さんまのうめに	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ もやし	こめ さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら	533 22.7		はし いも
16 (水)	アップルパン	かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいの ハーブソテー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	アップルパン あぶら	あぶら	555 21.0		はし かいそう
17 (木)	しょう わかめごはん	きつねうどん やさいのじゃこいたため	あぶらあげ とりにく ひらてん かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすし わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう うどん	あぶら	570 24.0		はし くだもの
18 (金)	ごはん	ミートボールカレー きゅうりのあおじそあえ	ミートボール ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり にんにく もやし	こめ じゃがいも あぶら	あぶら カレールウ ごま	596 20.4		はし さかな スプーン
24 (木)	ごはん	ビーフンスープ スタミナいたため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごま	550 21.0		はし にゅうせいひん
25 (金)	ごはん	おつきみじる ピーマンのごまいたため つきみだんご	はんぺん とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	もやし だいこん あかピーマン	こめ さといも だんご	ごま ごまあぶら	543 19.1		はし たまご
28 (月)	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ オレンジ	とうふ みそ とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ オレンジ たけのこ えだまめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	581 25.5		はし こざかな
29 (火)	ごはん	コンソメスープ てりやきチキン マヨネーズいたため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん えのきたけ とうもろこし	こめ でんぶん さとう	マヨネーズ	596 22.8		はし いも
30 (水)	しょうパン はちみつ&マーガリン	やきそば やさいチップス	ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ ごぼう もやし	パンはちみつ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら マーガリン さつまいも	616 21.9		はし さかな

*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日巨峰：巨峰はぶどうの種類の中でも色の濃い大粒の品種です。ジュシーで甘みが強いのが特徴です。

★3日鯨（くじら）竜田揚げ：山口県では、昔から大みそかや節分といった節目に鯨を食べる風習があります。生活や季節の節目の時期に大きなものを食べると縁起が良いという考えから、家族の健康や大きな力が得られることを願って食べられています。最近では、9月4日の「くじらの日」に鯨を食べる取組も進められています。

★25日十五夜献立：秋にはたくさんの農作物がとれることから、昔から十五夜にはお月様に農作物やお団子をお供えし、収穫のお祝いをする風習があります。実りの収穫に感謝していただきます。

