



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				たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				(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	塩分 (g)			
1 (木)	ごはん	みそしる ぎゅうどんのぐ れいとうみかん	あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ みかん しいたけ	こめ こんにやく さとう		604 22.8 2.3		はし	
2 (金)	しょうごはん わかめふりかけ	やきそば やさしいチップス	ぶたにく ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	キャベツ れんこん たまねぎ もやし	こめ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら さつま芋	629 20.8 1.5		はし	
5 (月)	ごはん	ビーフンスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう ビーフン	あぶら	561 20.2 1.3		はし	
6 (火)	ごはん	マーボーなす 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	なす にんにく ぶどう たまねぎ しょうが たけのこ れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	646 23.5 1.5		はし	
7 (水)	こくとうパン	ミネストローネ シーフードソテー れいとうピーチ	ベーコン えび いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく もも とうもろこし	こくとうパン マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	594 22.9 2.3		はし	
8 (木)	ごはん	こいもじる きりぼしだいこんの ごまあえ つきみだんご	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり レモン	こめ さとう さといも つきみだんご	ごま	560 18.6 1.5		はし	
9 (金)	ジューシー	もずくじる きびなごフライ ミニトマト シークワーサーゼリー	まぐろみず とうふ かまぼこ きびなごフライ	ぎゅうにゅう しおこんぶ もずく	にんじん ねぎ ミニトマト	しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	581 22.9 2.3		はし スプーン	
12 (月)	ごはん	のりたまスープ ぶたにくとやさいの しょうがいため なっとう	とりにく とうふ たまご ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら	614 27.4 2.1		はし	
13 (火)	ごはん かんこくのり	トックスープ はるまき なし	とりにく はるまき なし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ なし	こめ トック	あぶら ごまあぶら	650 17.3 1.5		はし	
14 (水)	しょうパン マーシャルピーンズ	なすとひきにくのスパゲティ こまつなとツナのソテー	ぎゅうにく ぶたにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく なす グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル	マーシャル ピーンズ	678 26.7 2.1		はし	
15 (木)	ごはん	ごもくスープ ぶたにくときゅうりの ピリからいたため ボールゼリー (みかん・もも)	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きくらげ しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	581 21.0 1.3		はし	
16 (金)	ごはん	カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ぶたにく 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 マカロニ じゃがいも	あぶら	597 22.1 1.3		はし	
20 (火)	ごはん	すましじる ぶたにくのごまみそいため おはぎ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにやく おはぎ	あぶら ごま	596 21.6 1.8		はし	
21 (水)	バターしほりパン	かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいのソテー	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	たまねぎ とうもろこし キャベツ	バターしほり パン	あぶら	671 23.9 2.6		はし	
22 (木)	ごはん	ふわふわどんぶり やさいのオイマヨいため	とりにく たまご かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ エリンギ	こめ ふ さとう	あぶら マヨネーズ	595 23.8 1.8		はし	
26 (月)	ごはん	こんさいととりにくのスープ キムチドライカレー ラ・フランスゼリー	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はくさい	たまねぎ えだまめ ごぼう しょうが キムチ にんにく	こめ じゃがいも ゼリー	ごまあぶら カレールウ	629 21.4 1.9		はし スプーン	
27 (火)	ごはん	しらたまだんごじる さばのみそに いそかあえ	とりにく さばのみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう しらたまもち		636 22.9 2.2		はし	
28 (水)	せわりパン	ひよこめとやさいのスープ ポテトのチーズに ロングウインナー	とりにく ひよこめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも		607 27.9 2.9		はし	
29 (木)	ごはん	とうにゅうみそしる トントンれもん	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しょうが えだまめ レモン	こめ さとう	ごま あぶら	627 25.8 1.9		はし	
30 (金)	しょうごはん のりつくだに	にくうどん ピーマンのじゃこいため	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ ひらてん しらすぼし	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ	こめ さとう うどん	ごま ごまあぶら	563 21.1 2.6		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。

★9日ジューシー：沖縄で食べられている炊き込みご飯です。ツナや昆布、野菜が入っています。

★26日根菜と鶏肉のスープ：根菜（こんさい）とは、土の中で育つ野菜のことで、大根・人参・かぶ・ごぼう・れんこん・いも類などがあります。便秘の予防になる食物繊維を多く含みます。
じゃがいもやれんこんは「茎」の部分を食べますが、「根」菜です。