

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(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 (g)	
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群 4群		炭水化物 5群	脂質 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	塩分 (g)	
1 (火)	ごはん	ワントンスープ しろみぎかなのチーズフライ りんご	はし	ぶたにく しろみぎかなの チーズフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ もやし きやべつ りんご	こめ ワントン	あぶら	588 22.7 1.3	 かいそう
2 (水)	小パンパン	きのこスパゲッティ ごぼうサラダ	はし	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きやべつ	パイン えのきだけ たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり なめこ にんにく	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング バター	642 21.3 2.3	 えんぶんひかえめ
3 (木)	ごはん	まあほうなす きりぼしだいこんのナムル	はし	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン こまつな もやし きりぼしだいこん	なす たまねぎ たけのこ にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	553 20.8 1.8	 にゅうせいひん
4 (金)	ごはん	とうがんスープ ぶたにくのケチャップに	はし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	とうがん えのきだけ しいたけ たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	517 21.0 2.0	 まめ
7 (月)	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ビビンバのぐ	はし	あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう だいこん コーン はくさいキムチ さんさい しょうが にんにく もやし	こめ さとう さといも	ごまあぶら	569 23.0 2.2	 にゅうせいひん
8 (火)	ごはん	すいぎょうざスープ さかなとやさいのピリからいため	はし	はるさめ ぎょうざ ぶたにく しろみぎかなのでんぶんつき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし きやべつ ヤングコーン にんにく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	594 23.7 1.6	 くだもの
9 (水)	小こくとうパン	にくうどん はくさいときくらげのいためもの	はし	あぶらあげ かまぼこ いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ はくさい きくらげ	パン さとう うどん でんぶん こくとう	あぶら	572 25.1 2.6	 えんぶんひかえめ
10 (木)	ごはん	ポトフ れんこんのしおいため ブルーベリーゼリー	はし スプーン	ぶたにく ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん	れんこん ゼリー たまねぎ きやべつ	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら	549 20.6 1.6	 さかな
11 (金)	むぎごはん	チキンカレー コールスロー	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きやべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーウ ドレッシング	616 19.1 2.6	 まめ
15 (火)	ごはん	うおそめんじる ちくわのいそべあげ ひじきのいりに とりそうすい	はし	うおそめん かまぼこ とりにく ひじき あおのり ちくわ ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ こむぎ さとう	あぶら	575 22.2 2.1	 くだもの
16 (水)	小パン チョコレートクリーム	とりにく こんにやくソテー	はし	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しいたけ コーン	パン こめ こんにやく さとう	ごまあぶら チョコレートクリーム	594 25.2 2.5	 やさい
17 (木)	ごはん	ぶたにくとさといものいために たまごのベーコンまき ぶりからきゅうり	はし	あつあげ ぶたにく たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう こんにやく さといも	ごまあぶら	551 21.7 1.4	 くだもの
18 (金)	くりごちごはん	すましじる メンチカツ はくさいのしおこんぶあえ みかん	はし	あぶらあげ メンチカツ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しめじ えだまめ たまねぎ しいたけ みかん はくさい きゅうり	こめ	あぶら くり	625 23.1 2.6	 にゅうせいひん
21 (月)	ごはん	おやこどんぶり きゅうりとわかめのあますに ヨーグルト	はし スプーン	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きやべつ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごま	606 24.8 1.8	 やさい
22 (火)	ごはん	にこみおでん いわしのトマトに きゅうりのごまいため	はし	とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご いわしのとまとに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん きやべつ	こめ さとう こんにやく さといも	ごま ごまあぶら	681 28.7 2.7	 やさい
23 (水)	ナン	フォー ドライカレーのぐ	はし	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが にんにく	パン フォー ナン	あぶら カレーウ	506 24.5 3.3	 にゅうせいひん
24 (木)	むぎごはん	ハヤシライス わふうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが ごぼう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシウ チミグラスソース ドレッシング	600 20.3 2.5	 さかな
25 (金)	ごはん	ぶたじる チキンチキンれんこん	はし	とうふ みそ ぶたにく とりにく でんぶんつき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん れんこん	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	649 24.3 1.7	 やさい
28 (月)	ごはん	トック フルコギどんぶり	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	きやべつ たまねぎ だいこん しいたけ にんにく	こめ さとう トック	ごま ごま	542 22.0 1.7	 やさい
29 (火)	ごはん	ABCスープ とりにくのワインに	はし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	たまねぎ はくさい にんにく しめじ	こめ マカロニ でんぶん	あぶら	619 23.2 1.6	 かいそう
30 (水)	小パン りんごジャム	スパゲッティミートソース ちんげんさいのソテー	はし	ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい	きやべつ たまねぎ コーン マッシュルーム	パン スパゲッティ ジャム	あぶら	669 25.9 2.3	 にゅうせいひん
31 (木)	ごはん	かぼちゃのポタージュ ポークコロック ミニトマト・プチハロウィンゼリー	はし	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ ゼリー ミニトマト	こめ こめ こむぎ コロック	あぶら	658 18.5 1.5	 かいそう

* 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ので、ご了承ください。

* 給食がない日

7日(月) 3年生 ・ 10日(木)、11日(金) 5年生 ・ 31日(木)6年生