

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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)		塩分 (g)
2 (月)	ごはん	ふわふわとんぶり ごもくきんぴら	はし	ふたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう 鶏肉 小魚、海藻	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ いんげん 果物	ごぼう	こめ さとう でんぷん こんにゃく	あぶら	589 24.8 1.7	 しゅじつ
「たまじゃがえいようみそしる」は5年生の家庭科で考えたみそ汁です。												
3 (火)	ごはん	たまじゃがえいようみそしる チキンれんこんごぼう もものはなゼリー	はし スプーン	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とんかつ	ねぎ たまねぎ	はくさい だいこん れんこん えだまめ	ごぼう	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	725 25.8 2.1	 にゅうせいひん
4 (水)	小あげちやパン	ちんげんさいのクリームに コーンきゃべつ	はし スプーン	とりにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう ちんげんさい りよくちや	にんじん たまねぎ マッシュルーム	はくさい じゃがいも きゃべつ コーン	ごぼう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	663 25.1 2.2	 かいそう
5 (木)	ごはん	ちゃんこなべ なのはなのソテー	はし	あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん にら なのはな	ごぼう しょうが にんにく きゃべつ コーン しいたけ	はくさい	こめ さとう こんにゃく マロニー ミルクコービー	あぶら	598 19.4 1.4	 さかな
6 (金)	ごはん	じゃがいものそばろに いわしのトマトに たくあんときゅうりのごまいため	はし	あつあげ いわしのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり たくあん	ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	689 24.9 2.2	 やさい
9 (月)	むぎごはん	キーマカレー わふうサラダ	はし スプーン	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ごぼう	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールー ドレッシング	639 20.0 2.5	 だいず
「えいようたっぷりごごろみそしる」は5年生の家庭科で考えたみそ汁です。												
10 (火)	ごはん	えいようたっぷり ごごろみそしる ふたにくのしょうがやき	はし	みそ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	にんじん ちんげんさい	はくさい たまねぎ ちんげんさい しょうが	ごぼう	こめ さつまいも さとう しらたまだんご	ごま あぶら	586 23.4 1.7	 くだもの
11 (水)	小パン マーシャルピーンズ 6年のみ	すきやきうどん ココロソテー デザートバイキング	はし	あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ しろねぎ コーン えだまめ りんご いちご オレンジ	ごぼう	こめ うどん さとう ゼリー	マーシャルピーンズ あぶら	632 27.2 2.5 733 27.0 2.5	 えんぶんひかえめ
12 (木)	せきはん	とうふじる にびたし くじらのたつたあげ おいおいデザート	はし スプーン	とうふ とりにく くじらのたつたあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	えのきだけ しいたけ たまねぎ はくさい きゃべつ ゼリー	ごぼう	せきはん さとう ごま	あぶら ごま	697 30.0 2.1	 さかな
16 (月)	ごはん	コーンスープ とりにくの パーベキューソース	はし	ベーコン とりにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ コーン ピーマン りんご ちんげんさい にんにく	ごぼう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	631 22.1 1.5	 やさい
17 (火)	わかめごはん	まあぼうとうふ にらたま	はし	とうふ ふたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ エリンギ にんにく しょうが	ごぼう	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	633 26.0 2.9	 えんぶんひかえめ
18 (水)	パン	はっぼうさい りんごジャム ミルクポテト	はし	いか ふたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ たけのこ ヤングコーン きゃべつ きくらげ きぬさや	ごぼう	パン でんぷん さとう ジャム さつまいも	あぶら	747 30.4 2.7	 しゅじつ

\*牛乳は毎日つきます。

\*6年生の給食は、12日(木)までです。

\*13日(金)は、卒業式のため給食はありません。

\*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。