

日にち	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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
(曜日)				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		
「たけじゃがみそしる」は5年生の家庭科で考えたみそ汁です。											
3	ごはん	たけじゃがみそしる	はし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ	こめ さとう	あぶら	704	
(月)		チキンチキンごぼう	スプーン	とりにく	でんぶんつき	ねぎ	たまねぎ ゼリー	じゃがいも		25.9	
		もものはなゼリー		あぶらあげ みそ		グリーンピース ごぼう			1.8		
4	ごはん	じゃがいものそばろに	はし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	642	
(火)		いわしのトマトに		あつあげ	いんげん	きゅうり	じゃがいも	あぶら ごま	25.2		
		たくあんときゅうりのごまいため		いわしのトマトに		たくあん	こんにゃく	でんぶん	2.2		
5	あげちやパン	ちんげんさいのクリームに	はし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン さとう	バター	631	
(水)		コーンきゃべつ	スプーン	ウインナー	ちんげんさい	マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	24.2		
				きなこと	りよくちや	きゃべつ コーン	こむぎこ		2.2		
6	ごはん	ちゃんこなべ	はし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい	こめ さとう	あぶら	566	
(木)		ミルメークコービー		あぶらあげ	にら	しょうが にんにく	こんにゃく		18.7		
		なのはなのソテー		ベーコン	なのはな	きゃべつ コーン ししいたけ	マロニー ミルメークコービー		1.3		
7	ごはん	おやこどんぶり	はし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ	こめ		547	
(金)				たまご	ねぎ	きりぼしだいこん	さとう		22.0		
		きりぼしだいこんのあますに		かまぼこ		きゅうり	でんぶん		1.5		
10	むぎごはん	キーマカレー	はし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ	あぶら	614	
(月)			スプーン	とりにく			にんにく しょうが	じゃがいも	カレーウ	19.3	
		わふうサラダ		きゅうり ごぼう だいこん	むぎ	ドレッシング	2.4				
「えいようバランスパッチリみそしる」は5年生の家庭科で考えたみそ汁です。											
11	ごはん	えいようバランス	はし	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい	こめ	ごま	532	
(火)		パッチリみそしる		ぶたにく	ねぎ	たまねぎ	さとう	あぶら	22.1		
		ぶたにくのしょうがやき		あぶらあげ	チンゲンサイ	しょうが	さつまいも		1.6		
12	小パン	すきやきうどん	はし	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい	パン	マーシャルピーンズ	602	
(水)		マーシャルピーンズ		ぎゅうにく		しいたけ しろねぎ	うどん	あぶら	25.2		
		6年のみ		コロコロソテー	かまぼこ ウインナー	コーン えだまめ	さとう		2.4		
		デザートバイキング				りんご いちご	ゼリー		724		
						オレンジ		26.3			
13	せきはん	とうふじる にびたし	はし	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ ししいたけ	せきはん	あぶら	668	
(木)		くじらのたつたあげ	とりにく	わかめ	みつば	たまねぎ はくさい	さとう	ごま	29.2		
		おいおいデザート	スプーン	くじらのたつたあげ	かつおぶし	こまつな	きゃべつ ゼリー		2.1		
「いろいろやさしみそしる」は5年生の家庭科で考えたみそ汁です。											
17	ごはん	いろいろやさしみそしる	はし	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	こめ	あぶら	587	
(月)		とりにくの		ぶたにく	ピーマン	りんご	さとう	ごま	23.3		
		バーベキューソース		みそ とりにく とうふ	こまつな	にんにく			1.5		
18	わかめごはん	まあぼうどうふ	はし	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ もやし	こめ	あぶら	620	
(火)				ぶたにく	わかめ	ねぎ	しいたけ エリンギ	さとう	ごまあぶら	25.5	
		にらたま		みそ たまご	にら	にんにく しょうが	でんぶん		2.7		