

日 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 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			
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							
2 (月)	ごはん	まあほうなす ビーフンいため	はし	ぶたにく とうふ みそ ひらてん	きゅうりゅう もずく	にんじん ねぎ ピーマン	なす たまねぎ たけのこ にんにく ピーマン	こめ でんぷん ビーフン	あぶら ごまあぶら	546 21.2 1.6		
3 (火)	ごはん	もずくスープ さばのみそに りんご	はし	とうふ さば みそ かまぼこ	きゅうりゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ りんご なめこ しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	585 23.3 2.4		
4 (水)	しょうパン マーシャルピーズ	キムチうどん まめっちゃ オレンジ	はし	ぶたにく みそ だいす	きゅうりゅう	にんじん ねぎ こなちゃ	たまねぎ だいこん ごぼう オレンジ はくさいキムチ	パン さとう うどん さといも	あぶら マーシャルピーズ	633 23.8 2.5		
5 (木)	むぎごはん	キーマカレー ピーマンのレモンいため	はし スプーン	ぶたにく とり ベーコン	きゅうりゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きピーマン きゅうりゅう コーン レモン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールウ	640 20.1 2.5		
6 (金)	たけのこごはん	すましじる チキンカツ ミニトマト	はし	とうふ かまぼこ とり チキンカツ	きゅうりゅう	にんじん しいたけ たまねぎ たけのこ ミニトマト えだまめ	しいたけ しめじ たまねぎ たけのこ	こめ あぶら	556 25.0 2.4			
9 (月)	ごはん	にくだんこのうまに アスパラガスのソテー	はし	ぎゅうりゅう あつあげ にくだんこ	きゅうりゅう	にんじん ちんげんさい あかピーマン	たまねぎ コーン アスパラガス	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	599 22.5 1.4		
10 (火)	ごはん	うおそうめんじる しろみぎかなのなんぼんづけ	はし	かまぼこ うおそうめん とうふ さかなでんぷんつき	きゅうりゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きピーマン しいたけ きくらげ あかピーマン	こめ さとう	あぶら	543 20.8 1.5		
11 (水)	小パン ソフトチーズ	スパゲッティミートソース ごぼうサラダ	はし	ぎゅうりゅう ぶたにく	きゅうりゅう	にんじん ピーマン	マッシュルーム ごぼう きゅうりゅう たまねぎ	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	692 25.9 3.0		
12 (木)	ごはん	おやこどんぶり きりほしだいこんのカレーいため	はし	かまぼこ とり ぶたにく たまご	きゅうりゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きりほしだいこん	こめ さとう でんぷん	あぶら	569 23.4 1.4		
13 (金)	ごはん	はるさめスープ ホイコーロー	はし	みそ ぶたにく とり	きゅうりゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ きピーマン きゅうりゅう	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら	522 21.1 1.8		
16 (月)	ごはん	やさいスープ メンチカツ はくさいのうめこんぶあえ	はし	ベーコン メンチカツ	きゅうりゅう	にんじん ちんげんさい こんぶ	たまねぎ きゅうりゅう はくさい うめ しいたけ	こめ あぶら	594 20.5 1.7			
17 (火)	ごはん	みそじる あつやきたまご びりからきゅうり	はし	とうふ みそ あつやきたまご	きゅうりゅう	にんじん ねぎ	きゅうりゅう きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	548 20.2 2.5		
18 (水)	パン いちごジャム	みそミルクスープ ぶたにくのケチャップに	はし	ベーコン ぶたにく みそ	きゅうりゅう	にんじん はなっこりー かぼちゃ	たまねぎ にんにく きゅうりゅう エリンギ	パン さとう ジャム	あぶら	632 26.3 3.6		
19 (木)	ごはん	けんちんじる そぼろごはんのぐ とうふのカレーに	はし	とり たまご とうふ	きゅうりゅう	にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん えだまめ しいたけ はくさい	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら でんぷん	537 22.5 1.6		
20 (金)	ごはん	とうふのカレーに おのちゃサラダ	はし	ぶたにく とうふ	きゅうりゅう	にんじん こまつな はなっこりー	きゅうりゅう しょうが だいこん きくらげ たまねぎ コーン にんにく きゅうりゅう しいたけ	こめ さとう あぶら おのちやめん ドレッシング	あぶら	539 20.0 1.7		
23 (月)	ごはん	ぶたじる なつとう たけのこのとさに	はし	あぶらあげ かつおぶし みそ なつとう とうふ	きゅうりゅう	にんじん ねぎ いんげん	しいたけ ごぼう たけのこ だいこん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	572 22.9 2.0		
24 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが ナムル	はし	ぶたにく ちくわ あつあげ	きゅうりゅう	にんじん あかピーマン こまつな	たまねぎ もやし にんにく さんさい	こめ さとう じゃがいも	あぶら	577 23.1 1.6		
25 (水)	パン チョコレートクリーム	ABCスープ しろみぎかなの ラビゴットソース	はし	ベーコン しろみぎかな フライ	きゅうりゅう	にんじん ちんげんさい トマト	はくさい たまねぎ スッキーニ	パン さとう チョコレートクリーム マカロニ	あぶら オリーブオイル	784 25.2 2.6		
26 (木)	ごはん	はっほうさい こんにゃくソテー	はし	いか とり ぶたにく あつあげ	きゅうりゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうりゅう たけのこ ヤングコーン きくらげ きぬぎや コーン	こめ こんにゃく あぶら	あぶら	545 23.1 1.5		
27 (金)	ごはん	じゃがいものベーコンに メロン チーズ	はし スプーン	ベーコン チーズ	きゅうりゅう	にんじん ブロッコリー	きゅうりゅう たまねぎ メロン	こめ じゃがいも	あぶら	588 19.2 1.2		
30 (月)	ごはん	トック ブルコギどんぶり	はし	とり ぶたにく	きゅうりゅう	にんじん にら	きゅうりゅう たまねぎ だいこん しいたけ にんにく しろねぎ	こめ さとう トック	あぶら	549 22.0 1.7		

ざんりょう
ちようさ

ちさんちしょうしゅうかん

* 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