

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		たんばく質 (g)	
				たんばく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群		
						3群	4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 (月)	ごはん	そうめんじる ぶたにくとやさいのうめいため ヨーグルト	はし スプーン	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ うめ	こめ そうめん さとう	あぶら	591 25.8 1.6	 かいそう
2 (火)	ゆかりごはん	ABCスープ チキンれんこんごぼう	はし	ベーコン とりにくてんぷんつき	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	たまねぎ はくさい ちんげんさい えだまめ れんこん ごぼう	こめ マカロニ さとう	あぶら	677 24.5 2.0	 いも
3 (水)	小パン いちごジャム	わかめうどん コーンソテー	はし	あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゃべつ コーン	パン ジャム うどん さとう	あぶら	574 21.3 2.4	 やさい
4 (木)	ごはん	まあぼうどうふ もやしのしおいため	はし	とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	624 26.3 1.7	 かいそう
5 (金)	カレーピラフ	ひよこまめのスープ はんぺんフライ はくさいのうめこんぶあえ	はし	とりにく ベーコン はんぺんフライ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ひよこまめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ うめ きゅうり マッシュルーム コーン きゃべつ はくさい	こめ むぎ バター	あぶら	583 16.1 2.6	 しゅじつ
8 (月)	ごはん	ぶわぶわどんぶり やさいとちくわのごまいため	はし	とりにく たまご かまぼこ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	きゃべつ たまねぎ	こめ ふ でんぶん さとう	こま こまあぶら	567 24.5 2.0	 きのこ
9 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが きりほしだいこんのあますに	はし	ぶたにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ きりほしだいこん きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	こま こまあぶら	583 22.6 1.3	 くだもの
10 (水)	小パン ソフトチーズ	なすとひきにくのスパゲッティ えだまめ なし	はし	ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす マッシュルーム たまねぎ えだまめ なし	パン スパゲッティ	あぶら	712 29.1 4.2	 えんぶんひかえめ
11 (木)	ごはん	なつやさいのみそじる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい かぼちゃ	コーン たまねぎ なす しょうが おくら	こめ さとう	こま あぶら	578 25.1 1.6	 いも
12 (金)	ごはん	はっぽうさい はるまき もやしのすじょうゆに	はし	ぶたにく いか はるまき あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ きゃべつ たけのこ ヤングコーン きくらげ きぬさや もやし コーン	こめ でんぶん	あぶら	653 23.5 1.5	 しゅじつ
16 (火)	むぎごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ	はし スプーン	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも きゅうり	あぶら カレールウ ドレッシング	627 18.8 2.8	 まめ
17 (水)	小パン マーシャルピーンズ	ミルクスープ とりにくのワインに	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ しめじ にんにく ちんげんさい	パン でんぶん マーシャルピーンズ	あぶら	621 24.9 2.6	 えんぶんひかえめ
18 (木)	ごはん	ぶたじる ひじきごはんのぐ	はし	ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう だいこん れんこん	こめ さとう さつまいも	あぶら	556 19.5 1.7	 にゅうせいひん
19 (金)	ごはん	「ぱくっとうベギゅうしょく」の日です。宇部市でとれた万倉なすや小野菜ムースなど宇部市でとれた食べ物がたくさん登場します。 やさいスープ あじフライ おのちャムース あきなすのラタトゥイユ	はし スプーン	とりにく ベーコン あじフライ	ぎゅうにゅう ムース ピーマン	にんじん ちんげんさい トマト	きピーマン たまねぎ ズッキーニ しいたけ なす にんにく	こめ さとう	オリーブオイル あぶら	665 23.1 1.7	 くだもの
22 (月)	ごはん	トック ブルコギどんぶり	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	だいこん たまねぎ しいたけ にんにく きゃべつ	こめ トック さとう	こまあぶら こま	548 22.3 1.7	 さかな
24 (水)	小パン チョコレートクリーム	カレーうどん ズッキーニのソテー	はし	かまぼこ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ズッキーニ コーン きゃべつ	パン うどん チョコレートクリーム カレールウ	あぶら	617 23.5 3.6	 えんぶんひかえめ
25 (木)	ごはん	のっぺいじる さばのみそに オレンジ	はし	みそ とうふ さば とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ しょうが	ごぼう だいこん れんこん しいたけ はくさい オレンジ	こめ でんぶん こんにやく さといも	あぶら カレールウ さとう	612 24.4 2.5	 しゅじつ
26 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに やさいのおかか	はし	とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら でんぶん	537 19.4 1.0	 くだもの
29 (月)	ごはん	ねっこやさいのキムチじる あつやきたまご ぶどう	はし	なまあげ あつやきたまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさいキムチ ぶどう	こめ さといも		581 21.4 2.3	 しゅじつ
30 (火)	むぎごはん	ハヤシライス ごぼうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが	きゅうり マッシュルーム にんにく きゅうり えだまめ	こめ むぎ じゃがいも デミグラスソース	あぶら	627 19.4 2.4	 くだもの

* 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