

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・無機質		ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 種実類		
2 (月)	ゆかりごはん	ABCスープ しろみさかなの ラビゴットソース	はし	ベーコン しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ゆかり	たまねぎ はくさい ちんげんさい ズッキーニ	こめ マカロニ さとう	あぶら オリーブオイル	632 21.2 1.9	 いも
3 (火)	ごはん	そうめんじる ぶたにくとやさいのうめいため	はし	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	534 24.2 1.6	 かいそう
4 (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 スズッキーニ コーン きゃべつ	パン うどん	あぶら チョコレートクリーム カレールウ	601 23.3 3.9	 えんぶひかえめ
5 (木)	ごはん	なつやさいのみそしる 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	ごま あぶら	554 24.7 1.6	 いも
6 (金)	ごはん	はっほうさい 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	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	633 23.7 1.5	 かいそう
9 (月)	ごはん	ふわふわどんぶり 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	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 でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	541 24.0 1.9	 きのこ
10 (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	ごま ごまあぶら	546 21.8 1.3	 くだもの
11 (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	671 27.8 4.2	 さかな
12 (木)	ごはん	まあほうどうふ しゅうまい もやしのしおいため	はし	とうふ みそ ぶたにく とりにく しゅうまい	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 ごまあぶら	678 28.9 2.0	 かいそう
13 (金)	カレーピラフ	ひよこまめのスープ チキンカツ・れいとうみかん はくさいのうめこんぶあえ	はし	とりにく ベーコン チキンカツ	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 みかん	こめ むぎ はくさい	あぶら バター	631 22.1 2.6	 しゅじつ
17 (火)	ごはん	だんごじる ひじきごはんのぐ おつきみゼリー	はし スプーン	とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	にんじん ねぎ いんげん	だいこん れんこん しいたけ ごぼう ゼリー	こめ さとう さいとも しらたまだんご	あぶら	611 22.2 1.5	 しゅじつ
18 (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	557 21.2 2.4	 えんぶひかえめ
19 (木)	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 きゃべつ マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり えだまめ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシライス ドレッシング	あぶら チミグラスソース	596 18.7 2.4	 くだもの
20 (金)	ごはん	ぶたじる ぎゅうにくとじゃがいもの オイスターソースいため	はし	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	ごぼう だいこん にんにく たまねぎ きピーマン エリンギ たけのこ しょうが	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら こんにやく	506 19.7 1.8	 くだもの
24 (火)	ごはん	じゃがいものそぼろに やさいのおかかに ぶどう	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 ぶどう	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら でんぶん	538 19.0 0.9	 やさい
25 (水)	パン りんごジャム	今日は、「パクッと うべきゅうしょく」の日です。宇部市でとれたなすをたっぷり使った「あきなすのイタリアン」です。 とりにくとときのこのスープ まとうだいフライ あきなすのイタリアン	はし	とりにく ベーコン まとうだいフライ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	えのきだけ しめじ たまねぎ なす にんにく きピーマン	パン ジャム マカロニ さとう	オリーブオイル あぶら	686 26.0 3.2	 くだもの
26 (木)	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	ぎゅうにく 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	577 18.6 2.8	 まめ
27 (金)	ごはん	とうがんのうまに あつやきたまご オレンジ	はし	なまあげ あつやきたまご ミートボール	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ とうがん しいたけ えだまめ オレンジ	こめ でんぶん		661 27.5 1.4	 かいそう
30 (月)	ごはん	やさいスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	はし	ウインナー ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ちんげんさい ピーマン	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	606 23.8 2.2	 にゅうせいひん

- * 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