

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		
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		
1 (水)	小こくとうパン	にくうどん <small>はくさいときくらげのためもの</small>	はし	あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ はくさい きくらげ	パン うどん でんぶん	あぶら こくとう	591 25.1 2.6	
2 (木)	ごはん	まあほうなす <small>きりほしだいこんのナムル</small>	はし	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かまぼこ こまつな	なす たまねぎ たけのこ にんにく きりほしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	579 21.4 1.7	
3 (金)	ごはん	すいぎょうざスープ <small>さかなとやさいのひりからため</small>	はし	ぶたにく ぎょうざ しろみさかな	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しろうこ	もやし きゃべつ ヤングコーン にんにく たまねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	589 22.7 1.5	
6 (月)	ごはん	だんごじる <small>ぶたにくとやさいのうめいため</small> おつきみゼリー	はし スプーン	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しいたけ しめじ うめ ゼリー	こめ さとう しらたまだんご さといも	あぶら	590 22.3 1.4	
7 (火)	ごはん	ポトフ <small>れんこんのしおいため</small>	はし	ぶたにく ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー いんげん	れんこん たまねぎ きゃべつ	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら	522 19.9 1.5	
8 (水)	小パン	きのこスパゲッティ わふうサラダ	はし	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゃべつ	パイン えのきだけ しめじ たまねぎ エリンギ だいこん	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング バター	673 21.8 2.6	
9 (木)	ごはん	とうがんスープ <small>ぶたにくのケチャップに</small>	はし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい プロッコリー	とうがん えのきだけ しいたけ たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	536 19.6 2.0	
10 (金)	むぎごはん	チキンカレー コールスロー ブルベリーゼリー	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ゼリー きゃべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーウ ドレッシング	664 19.9 2.7	
14 (火)	ごはん	ぶたじる チキンチキンれんこん	はし	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ れんこん	ごぼう えだまめ だいこん れんこん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	683 25.6 1.7	
15 (水)	小パン	とりぞうすい こんにゃくソテー	はし	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しいたけ コーン	パン こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら チョコレートクリーム	605 24.8 2.5	
16 (木)	ごはん	ぶたにくとさといものいため たまごのベーコンまき ひりからきゅうり	はし	あつあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう こんにゃく さといも	ごまあぶら	572 21.7 1.4	
17 (金)	くりこもくごはん みかんゼリー	すましじる メンチカツ <small>はくさいのしおこんぶあえ</small>	はし スプーン	あぶらあげ メンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とりにく	しめじ えだまめ ゼリー たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり	こめ あぶら くり	あぶら	601 21.6 2.6	
20 (月)	ごはん	おやこどんぶり <small>きゅうりとわかめのあますに</small>	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	たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごま	577 22.7 2.0	
21 (火)	ごはん	にこみおでん いわしのトマトに きゅうりのごまいため	はし	とりにく あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ いんげん	きゅうり だいこん きゃべつ	こめ さとう こんにゃく ごまあぶら さといも	ごま	732 29.4 4.9	
22 (水)	ナン	フォー ドライカレーのぐ	はし	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが にんにく	パン フォー ナン	あぶら カレーウ	535 24.6 3.4	
23 (木)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ヨーグルト	だいこん きゃべつ もやし はくさい はくさいキムチ	こめ あぶら	あぶら	578 24.6 2.4	
24 (金)	ごはん	うおそんめんじる ちくわのおのちやあげ ひじきのいりに	はし	うおそめん かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ ごめ さとう	あぶら	619 22.3 2.1	
27 (月)	ごはん	ワンタンスープ ピピンパのぐ	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし きゃべつ さんさい コーン	こめ さとう こんにゃく ワンタン	ごまあぶら	567 22.7 1.4	
28 (火)	ごはん	みそじる <small>とりにくのパーベキューソース</small>	はし	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい りんご にんにく	こめ さといも さとう	あぶら ごま	594 21.8 1.5	
29 (水)	小パン	スパゲッティミートソース <small>くらまめきなごクリーム</small> ちんげんさいのソテー	はし	ぶたにく ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ コーン マッシュルーム	こめ スパゲッティ くらまめきなごクリーム	あぶら	723 27.5 2.3	
30 (木)	ごはん	のっぺいじる にこみハンバーグ	はし	とりにく ハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん しいたけ はくさい しめじ マッシュルーム たまねぎ	こめ さとう こんにゃく さといも	チーズソース	581 21.2 1.5	
31 (金)	ごはん	かぼちゃのポターージュ ポーコロッケ <small>ミニトマト・ハロウィンゼリー</small>	はし	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ ゼリー ミニトマト	こめ ごめ こむぎ さとう	あぶら	682 18.9 1.5	

\* 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

2日(木)1年生 ・ 7日(火)、8日(水)5年生 ・ 30日(木)、31日(金)6年生