



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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
7月												
1 (水)	しょうパン <small>くろまめきなこクリーム</small>	なつやさいのスパゲッティ こまつなのソテー	はし	ぎゅうにく ウィンナー	ぎゅうにゅう こまつな トマト	にんじん ピーマン たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり アスパラガス コーン	たまねぎ なす マッシュルーム きゅうり アスパラガス コーン	パン スパゲッティ	あぶら こまつな クリーム	725 28.2 2.6	 さかな	
2 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに ちくわとわかめのあますに	はし	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ きゅうり	にんじん いんげん きゅうり	たまねぎ きゅうり たまねぎ うめ みかん しめじ	こめ ごま じゃがいも あぶら こんにゃく さとう でんぷん	563 21.5 1.8	 やさい		
3 (金)	ごはん	とうふじる ぶたにくとやさいのうめいため れいとうみかん	はし	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ みかん しめじ こまつな しいたけ	たまねぎ うめ みかん しめじ こまつな しいたけ	こめ あぶら さとう	545 21.8 1.6	 いも		
6 (月)	ごはん	みそしる いわしのおかか ひじきのいりに	はし	とうふ みそ ひらてん とりにく いわしのおかか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん かぼちゃ	きゅうり だいこん れんこん	こめ あぶら さとう	571 21.4 2.1	 やさい		
7 (火)	チキンライス	はるさめスープ ほしのコロッケ えだまめ たなばたゼリー	はし スプーン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ コーン もやし しいたけ えだまめ グリーンピース ゼリー マッシュルーム たけのこ	たまねぎ はくさい コーン もやし しいたけ えだまめ グリーンピース ゼリー マッシュルーム たけのこ	こめ あぶら コロッケ バター はるさめ むぎ	689 22.8 3.8	 さかな		
8 (水)	小パン	カレーうどん ズッキーニのソテー オレンジ	はし	ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ベーコン	パイ たまねぎ きゅうり ズッキーニ コーン オレンジ	パン うどん カレーうどん	あぶら さとう	643 22.3 3.5	 えんぷんひかえめ	
9 (木)	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ	はし	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ トマト ピーマン しょうが	もやし たまねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら フォー でんぷん	536 20.2 1.9	 くだもの		
10 (金)	ごはん	まあほうなす もやしのしおいため	はし	みそ とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし にら たけのこ にんにく ねぎ なす	たまねぎ もやし にら たけのこ にんにく ねぎ なす	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら	544 20.9 1.7	 にゅうせいひん		
13 (月)	ごはん	ワンタンスープ とりにくのトマトに	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ フロccoli にんにく しめじ きゅうり	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ にんにく しめじ きゅうり	こめ あぶら ワンタン	552 21.7 1.7	 さかな		
14 (火)	ごはん	ぶたじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ みそ ぶたにく とりにく でんぷんつき	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース しいたけ れんこん	だいこん ごぼう グリーンピース しいたけ れんこん	こめ あぶら さつまいも さとう	676 26.9 1.9	 かいそう		
15 (水)	パン マーシャルピーンズ	やさいスープ オムレツ なすのイタリアン	はし	とりにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ちんげんさい ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ しめじ きゅうり ピーマン なす にんにく	たまねぎ しいたけ しめじ きゅうり ピーマン なす にんにく	パン オリーブオイル さとう マーシャルピーンズ	676 24.7 3.0	 えんぷんひかえめ		
16 (木)	むぎごはん	なつやさいカレー すいか	スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なす トマト えだまめ にんにく かぼちゃ しょうが すいか	たまねぎ なす トマト えだまめ にんにく かぼちゃ しょうが すいか	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレーうどん	617 17.5 2.5	 にゅうせいひん		
8月												
26 (水)	しょう こくとうパン	ソーキそばじる ゴーヤちゃんぷる	はし	ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし ねぎ ゴーヤ	たまねぎ もやし ねぎ ゴーヤ	パン ソーキそば こくとう さとう	528 23.2 2.9	 えんぷんひかえめ		
27 (木)	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なす トマト えだまめ にんにく かぼちゃ しょうが みかん もも パイナップル	たまねぎ なす トマト えだまめ にんにく かぼちゃ しょうが みかん もも パイナップル	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレーうどん	662 19.3 2.1	 にゅうせいひん		
28 (金)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ はちみつレモンゼリー	はし スプーン	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ もやし はくさい つげ はくさい キムチ ゼリー	だいこん きゅうり たまねぎ もやし はくさい つげ はくさい キムチ ゼリー	こめ あぶら	662 20.4 2.3	 いも		
31 (月)	ごはん	おやこどんぶり しゃきしゃきやさいの うめこんぶあえ	はし	とりにく たまご かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ きゅうり れんこん きりほし だいこん うめ	たまねぎ きゅうり れんこん きりほし だいこん うめ	こめ さとう でんぷん	553 22.1 2.0	 しゅじつ		

*牛乳は毎日つぎます。
*生産の都合により、食材が入らないことがあります。