

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)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	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				
				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				
9 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに あつやきたまご ミニトマト	はし	あつあげ とりにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま でんぷん	588 23.0 1.5		 くだもの	
10 (金)	とりごもく ごはん	とうふじる・みかんゼリー しろみさかなフライ はるきやべつのごまいため	はし ｽﾌﾟｰﾝ	あぶらあげ とうふ とりにく かまぼこ しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ えだまめ たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう ゼリー	こめ さとう ごま	あぶら ごま	595 24.7 2.1		 いも	
13 (月)	ごはん	ピビンパのぐ ちゅうかスープ	はし	とりにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん なら ほうれんそう	キャベツ にんにく きくらげ もやし さんさい コーン しょうが	こめ さとう ごまあぶら はるさめ	ごまあぶら	558 23.0 1.8		 くだもの	
14 (火)	ゆかりごはん	ポトフ オムレツ オレンジ	はし ｽﾌﾟｰﾝ	ぶたにく ウイナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ゆかり	たまねぎ キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも		545 22.9 1.8		 たまご	
15 (水)	しょう こくとうパ ン	スパゲッティミートソース ほうれんそうのソテー	はし	ぎゅうにく ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	パン スパゲッティ こくとう	あぶら	667 25.6 2.8		 えんぷんひかえめ	
16 (木)	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	はし ｽﾌﾟｰﾝ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが パイン みかん もも	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールウ	659 19.1 2.1		 たまご	
17 (金)	ごはん	みそじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ みそ とりにくでんぷんつき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	あぶら	657 24.7 2.0		 さかな	
20 (月)	ごはん	おやこどんぶり きゅうりとわかめのあますに	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごま	562 22.3 1.4		 くだもの	
21 (火)	ごはん	まあほうとうふ もやしのしおいため	はし	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ なら	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく しいたけ もやし	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	592 24.2 1.4		 にゅうせいひん	
22 (水)	パン いちごジャム	クリームシチュー かいそうサラダ	はし ｽﾌﾟｰﾝ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン こむぎこ ジャム じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	705 23.3 3.0		 えんぷんひかえめ	
23 (木)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ	はし	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 ねぎ	だいこん きやべつ もやし はくさいつけ はくさいキムチ	こめ あぶら		538 23.4 2.1		 いも	
24 (金)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ	はし	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えだまめ	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	585 24.4 1.7		 やさい	
27 (月)	ごはん	ジュリエンヌスープ とりにくのワインに	はし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ もやし にんにく しいたけ しめじ	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら	628 23.7 1.9		 まめ	
28 (火)	ごはん	けんちんじる ちくわのカレーあげ えだまめ	はし	とうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ はくさい えだまめ	こめ でんぷん こんにゃく さといも こむぎこ	あぶら	556 20.6 1.6		 やさい	
30 (木)	ごはん	わかたけじる ぶたにくとやさいのうめいため ヨーグルト	はし ｽﾌﾟｰﾝ	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ しめじ うめ	こめ さとう	あぶら	548 24 1.6		 たまご	

おなげい

給食エプロンや帽子の汚れや破れなどの点検をお願いします。



*牛乳は毎日つぎます。
*1年生の給食は15日(水)から開始です。
*生産の都合により食材が入らないことがあります。