

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの	
			(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	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
1 木	ごはん	ビーフンスープ じゃがぶたキムチ とうにゅうムース	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ はくさいキムチ	こめ ビーフン じゃがいも	ごまあぶら ムース	595 23.2 2.4		はし スプーン	
2 金	ごはん	とうふのみそしる くじらのたつたあげ キャベツのこんぶあえ せつぶんまめ	とうふ あぶらあげ くじらたつたあげ だいず	みそ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ あぶら ごま	605 30.3 2.1		はし		
5 月	ごはん	わかめスープ ブルコギ ヨーグルト	ベーコン ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし にんにく	こめ はるさめ さとう あぶら	603 22.6 2.1		はし スプーン		
6 火	こめこパン マーシャルビーンズ	ミートボールのケチャップに やさいのソテー	ミートボール だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	マーシャルビーンズ 677 27.1 2.7		はし		
7 水	ごはん	もずくじる しろみざかなのてんぷら じゃこわかめ	とうふ かまぼこ しろみざかなのてんぷら	とりにく ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ あぶら ごま	600 24.6 1.7		はし		
8 木	ごはん	ポークカレー だいこんサラダ	ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング	582 22.6 1.7		スプーン まめるい		
9 金	ごはん	ふくじる とりのてりやき きりぼしだいこんのもの	ふく とりにく ひらてん	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい だいこん きりぼしだいこん さとう	こめ あぶら 575 28.3 2.7		はし		
13 火	しょう アップルパン	やきそばふうスパゲティ ごぼうサラダ ミルメークココア	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし ごぼう きゅうり キャベツ	アップルパン あぶら スパゲティ マヨネーズ ミルメーク ごま	638 25.0 2.7		はし		
14 水	ごはん	のっぺいじる あなごめしのぐ クレープ(チョコ)	とりにく あぶらあげ あなご	とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら さといも こんにやく でんぶん クレープ	642 24.0 1.3		はし		
15 木	ごはん	にらたまスープ やさしいりメンチカツ コーンソテー	たまご ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ とうもろこし	こめ あぶら 593 18.6 1.6		はし しゅじつ			
16 金	ごはん	ごまみそに いわしのみぞれに いちご(2こ)	とりにく あつあげ いわしのみぞれに	みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう いちご	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま こんにやく	663 27.6 1.7		はし		
19 月	ごはん	えびだんごスープ ピピンバのぐ はちみつレモンゼリー	えびボール ぎゅうにく ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ しめじ さんさい もやし にんにく しょうが	こめ さとう ごま ごまあぶら 20.6 2.1		はし スプーン			
20 火	たてわりパン ケチャップソース	かぼちゃのポタージュ ホットドックハンバーグ ゆでやさい	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ	883 26.7 2.7		スプーン まめるい		
21 水	しょう ごはん	カレーうどん ひじきサラダ	ぶたにく かまぼこ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ うどん あぶら ルウ マヨネーズ ごま	567 23.5 2.4		はし		
22 木	ごはん	よしのじる さばのしおやき やさいのごまいため	とりにく とうふ さば	ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん えのきたけ もやし	こめ さとう ごま ごまあぶら 610 25.4 2.1		はし			
26 月	ごはん	ちゅうかに ショウロンポウ もやしとしおいため	ぶたにく ひらてん ショウロンポウ	ちくわ あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	こめ ごまあぶら 582 23.9 1.8		はし			
27 火	しょう こくとうパン	とりぞうすい サーモンチーズフライ	とりにく サーモンチーズフライ	ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	こくとうパン あぶら こめ	605 26.2 2.1		はし		
28 水	ごはん	にこみおでん たかなごはんのぐ	とりにく うずらたまご あつあげ	ちくわ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん たかな たまねぎ	こめ さとう ごま こんにやく ごまあぶら さといも	604 25.9 1.9		はし		
29 木	ごはん	おじやがもちじる ごもくあつやきたまご ごまあえ	とうふ あぶらあげ ごもくあつやきたまご	ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	こめ ごま 582 23.3 2.6		はし			

* 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。