

日にち (曜日)	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	持つて 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			
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 油脂 いも類 種実類		たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
1 金	ごはん	すましじる ごもくずしのぐ いわしのかんろに ひなあられ	とうふ かまぼこ えび あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりこ いわし	にんじん さいいんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ かんぴょう	こめ さといも さとう ひなあられ		618 27.0 2.1		はし
4 月	せきはん	おいわいじる とりのからあげ ピリからきゅうり	とうふ はんぺん とりこ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	565 25.6 2.4		はし
5 火	しょう こめこパン レーズンクリーム	ミートソーススパゲティ ツナサラダ	ぎゅうにく ぶたにく まぐるみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ レーズンクリーム	651 29.1 2.6		はし
6 水	ごはん	とりすき たくあんのごまいため	とりこ とうふ しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ たくあん きゅうり	こめ さとう おわらふ こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	546 20.7 1.9		はし
7 木	ごはん	すいぎょうざスープ チャプチェ ベビーチーズ	すいぎょうざ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ しいたけ もやし にんにく たけのこ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	592 23.4 1.6		はし
8 金	カレーピラフ	abcスープ 鶏の照り焼き コールスローサラダ	ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ マカロニ	ドレッシング	584 23.7 2.5		はし
		6年生お祝い給食 (選んでいただきます♪)	トンカツ エビフライ すずき	チーズ とりこ	ピーマン	たまねぎ とうもろこし	クロワッサン ロールパン さとう	あぶら マヨネーズ タルト エクレア	※カレーピラフとABC スープ、コールスロー サラダもつきます。	はし	
11 月	ごはん	かんこくふうにくじやが チヨレギサラダ	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん さいいんげん	たまねぎ きゅうり にんにく もやし キャベツ	こめ さとう ごま こんにやく ドレッシング じゃがいも	あぶら ドレッシング	577 22.0 1.6		はし
12 火	バターしぼりパン	とうにゅうスープ ぶたにくのナポリタンソテー	ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ しめじ とうもろこし グリーンピース	バターしぼりパン さとう	あぶら	609 26.4 3.1		はし
13 水	ごはん	なめこみそしる アジのなんばんづけ おのちやプリン	とうふ アジ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	なめこ たまねぎ	こめ おのちやプリン さとう	あぶら	602 24.4 2.5		はし スプーン
14 木	ごはん	おやかどんのぐ こまつなのおかかあえ	とりこ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	こめ はるさめ さとう	ドレッシング	569 24.3 1.7		はし
15 金	ごはん	チキンカレー フルーツミックス	とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ みかん にんにく パイン	こめ じゃがいも ゼリー	カレールー あぶら	610 18.9 1.3		スプーン
18 月	わかめごはん	すましじる チキンチキンごぼう そつぎょうおいわいケーキ	とりこ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう えのきたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう ケーキ	あぶら	723 25.6 2.5		はし スプーン
19 火	卒業式 										
21 木	ごはん	とんじる いわしのうめ ごまあえ	ぶたにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう みそ ちくわ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ ごぼう	こめ さとう ごま さつまいも こんにやく	あぶら	594 25.7 2.4		はし
22 金	しょうごはん ふりかけ	さんさいうどん ごもくきんぴら	とりこ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	にんじん ねぎ さいいんげん	さんさい ごぼう だいこん れんこん たまねぎ	こめ うどん さとう	あぶら ごま	567 24.5 2.5		はし
25 月	ごはん	みそしる ぶたどんのぐ パリッシュ	あつあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう こざかな わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	574 26.1 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。