

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	持って くるもの
			(茶)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			
1 水	ごはん	よしのじる さばのみそに ピリからキュウリ	とりにく とうふ さばのみそに	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ きゅうり	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	589 24.1 1.9		はし くだもの
2 木	ごはん	わかたけじる とりのからあげ ミニトマト かしわもち	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ミニトマト	たけのこ たまねぎ	こめ かしわもち	あぶら	701 26.7 1.3		はし にゅうせいひん
7 火	パン パテチョコレート	ポークビーンズ アスパラガスのソテー	ぶたにく だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも パテチョコレート	あぶら	635 28.3 2.5		はし たまご
8 水	ごはん のりふりかけ	おのちやめんじる さわとれんこんのカレーふうみ	とりにく かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん	こめ おのちやめん	あぶら	639 26.0 1.7		はし やさい
9 木	ごはん	トック ぶたキムチ オレンジ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさいキムチ もやし オレンジ	こめ トック	あぶら	571 22.4 2.1		はし だいず
10 金	ピースごはん	とりだんごじる ぎゅうにくのみそいため バナナスティックケーキ	チキンボール とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース だいこん えのきたけ キャベツ たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	621 24.4 1.8		はし かいそう
13 月	ごはん	みそしる あじフライ キャベツのこんぶあえ	あぶらあげ とうふ みそ あじフライ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら	ごま	574 23.3 1.7		はし くだもの
14 火	しょう こくとうパン	わふうスパゲティ ツナサラダ	ベーコン いか まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ きゅうり	こくとうパン スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ	607 25.6 2.7		はし にゅうせいひん
15 水	ごはん	すいぎょうぎスープ シャキシャキそぼろどんのぐ ゆでそらまめ	すいぎょうぎ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ そらまめ きりぼろだいこん もやし とうもろこし しょうが たまねぎ	こめ さとう	あぶら	561 22.9 1.7		はし しゅじつ
16 木	むぎごはん	いろいろまめのカレー ハムサラダ	ぎゅうにく ハム ひよこまめいんげんまめ あか・しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	あぶら カレールーウ	612 23.3 2.0		はし スプーン くだもの
17 金	ごはん	わかめスープ ホイコウロウ あまなつゼリー	ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサウ	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう あまなつゼリー	ごまあぶら ごま	569 21.1 2.2		はし スプーン ござかな
20 月	ごはん	さといものみそしる さけのおやき ひじきのごもくいため	とうふ みそ あぶらあげ さけ ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ	こめ さといも さとう	あぶら	562 27.7 2.8		はし きのこ
21 火	たてわりパン ケチャップソース	とうにゅうスープ ウィンナー マッシュポテト	ベーコン とうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	629 24.4 3.4		はし さかな
22 水	ごはん	うまに たくあんのごまいため	とりにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ きゅうり たくあん	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	561 20.3 2.0		はし くだもの
23 木	ごはん	ちゅうかスープ すぶた	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう	あぶら	607 24.7 1.7		はし しゅじつ
24 金	ごはん	にくじゃが はるやさいのソテー	ぎゅうにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ スナックえんどう とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	601 22.0 1.4		はし きのこ
27 月	ごはん	おやこどんのぐ やさいのうめおかかあえ ござかなだいず	とりにく かまぼこ ちくわ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう カタクチイワシ だいず	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ でんぶん さとう	ドレッシング	577 29.5 1.8		はし いもるい
28 火	パン 火	ABCスープ チキンオムレツ むげんピーマン	ベーコン チキンオムレツ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし 黄ピーマン	パン マカロニ	ごま ごまあぶら	638 27.1 2.9		はし さかな
29 水	ごはん	じゃがいものみそしる いわしのうめに じゃこてんいため	とうふ みそ あぶらあげ いわしうめに	ぎゅうにゅう しらすぼし ひらてん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	617 28.6 2.6		はし きのこ
30 木	ごはん	マーボーはるさめ ショーロンポー ナムル	ぶたにく みそ ショーロンポー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら ごま	635 22.6 2.0		はし くだもの
31 金	しょう わかめごはん	かやくうどん ちくわのいそべあげ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ うどん さとう	あぶら	602 23.5 3.0		はし やさい

*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。