

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	
			(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	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
2月	ごはん	ワンタンスープ ホイコウロウ れいとうみかん	ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ しょうが にんにく みかん	こめ ワンタン さとう	ごまあぶら	580 22.8 1.9		はし さかな	
3火	パン いちご&マーガリン	ラビオリスープ ラトウユ	ラビオリ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ しめじ なす ズッキーニ きいろピーマン にんにく	パン いちごジャム マーガリン	オリーブオイル	632 24.3 3.0		はし くだもの	
4水	小ごはん	かやくうどん やさいのかきあげ びりからきゅうり	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ うどん さとう かきあげ	あぶら ごまあぶら	598 23.3 2.2		はし かいそう	
5木	ごはん	にくだんごとはるさめのスープ じゃがぶたキムチ はちみつレモンゼリー	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ キムチ	こめ はるさめ じゃがいも はちみつレモンゼリー	ごまあぶら	641 22.4 2.1		はし スプーン たまご	
6金	ごはん	かぼちやのみそしる シャキシャキそぼろどんのぐ なし	とうふ あぶらあげ みそ だいちミート ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちや にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし しょうが なし	こめ さとう	あぶら	584 24.6 2.2		はし にゅうせいひん	
9月	ごはん	よしのじる しるみぎかなのフライ こまつなのおかかあえ	とりにく とうふ しるみぎかなフライ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しいたけ キャベツ もやし	こめ でんぶん	あぶら ドレッシング	575 24.2 1.5		はし しゅじつ	
10火	まるがたよこわりパン ノンエッグマヨネーズ	コーンスープ とりのてりやきパティ むしやさい	とりにく とりのてりやきパティ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	624 25.8 3.1		はし くだもの	
11水	ごはん	うまに たくあんのごまいため	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん しらすぼし	れんこん ごぼう しいたけ たくあん きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	572 21.1 1.9		はし にゅうせいひん	
12木	ごはん	おきなわそばじる ゴーヤチャンプル	ぶたにく かまぼこ たまご とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にがうり もやし	こめ おきなわそば さとう	ごまあぶら	567 25.8 1.9		はし しゅじつ	
13金	ごはん	ぶたじる たかなごはんのぐ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかな	だいこん ごぼう たまねぎ	こめ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	575 25.2 2.3		はし かいそう	
17火	小パン マーシャルピーンズ	なすとひきにくのスパゲティ かいそうサラダ	だいちミート ぎゅうにく かいそう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ	マーシャルピーンズ オリーブオイル ドレッシング	643 26.7 2.5		はし さかな	
18水	ごはん	なめこのみそしる メンチカツ トンひじき	とうふ みそ メンチカツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく なめこ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	596 22.6 2.4		はし くだもの	
19木	ごはん	とうふじる さばのみそに きんぴら	とうふ かまぼこ さばのみそに ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	603 26.8 2.2		はし にゅうせいひん	
20金	ごはん	トック キムタクごはんのぐ	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 キムチ たくあん きりぼしだいこん もやし	こめ トック さとう	ごまあぶら	561 21.1 2.9		はし いも類	
24火	パン くろまめきなこクリーム	ミネストローネ とうもろこしのグラタン オレンジ	ベーコン ぶたにく とうふ みそ はるまき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく オレンジ	パン マカロニ じゃがいも グラタン	くろまめきなこクリーム オリーブオイル	720 21.9 2.7		はし きのこ	
25水	ごはん	マーボーどうふ はるまき もやしのしおいため	ぶたにく とうふ みそ はるまき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	701 25.3 1.8		はし たまご	
26木	ごはん	おやこどんのぐ ごまあえ	とりにく たまご かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま	559 25.5 1.7		はし だいちせいひん	
27金	ごはん	なすとトマトのカレー フルーツしらたま	とりにく ちくわ とりにく ひらてん おから	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ なす にんにく しょうが もも みかん パイン	こめ じゃがいも しらたまどん ゼリー	カレールー あぶら	638 20.7 1.5		はし スプーン かいそう	
30月	ごはん	かんこくふうにくじゃが おからのやさしいため	ぶたにく あつあげ ちくわ とりにく ひらてん おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	592 25.2 1.4		はし ござかな	

*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。