

日(曜日)	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			
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 (金)	ごはん	ようふういりどうふ こまつなのりあえ やまぐちけんさんみかんゼリー	とうふ、とりこ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ もやし	こめ さとう みかんゼリー	あぶら カレールウ	594 25.4 1.5		はし スプーン	
5 (火)	こくとうパン	もずくとおおむぎのスープ ミートマカロニ	とりこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく	こくとうパン おおむぎ マカロニ	オリーブオイル	616 26.3 2.9		はし	
6 (水)	ごはん	しらたまだんごじる しろみぎかなフライ ごまあえ	とうふ しろみぎかなフライ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん しいたけ キャベツ	こめ しらたまだんご さとう	あぶら ごま	584 21.0 1.6		はし	
7 (木)	ごはん	にくじゃが きりぼしだいこんのソースいため	ぶたにく 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 きりぼしだいこん もやし	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	567 21.6 1.4		はし	
8 (金)	ごはん	ゴロつとぶたじる いわしのみぞれに りんご	ぶたにく とうふ みそ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん しいたけ りんご	こめ こんにやく		590 24.0 2.3		はし	
11 (月)	ごはん	すましじる チキンチキンごぼう	とうふ かまぼこ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ さとう	あぶら	605 23.1 1.4		はし	
12 (火)	小パン けんさんほんかんジャム	とりぞうすい ぶたごまれんこん	とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま	558 26.1 2.2		はし	
13 (水)	小さつまいもごはん	かやくうどん こんにやくのおかか	とりこ あぶらあげ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ さつまいも うどん こんにやく さとう	ごまあぶら	586 26.3 2.7		はし	
14 (木)	ごはん	けんちょう ゆかりひじき ぶちうまやまぐちなつとう	とりこ とうふ あぶらあげ ちくわ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかしそ	だいこん	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごま	577 25.3 1.8		はし	
15 (金)	ごはん	おのちやめんじる けんさんぎょうざメンチカツ ゆずきちあえ	とりこ かまぼこ ぎょうざメンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり はくさい ゆず	こめ さとう おのちやめん	あぶら	594 25.8 1.8		はし	
18 (月)	ごはん	ビーフンスープ ガパオライスのぐ	とりこ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく あかピーマン	こめ ビーフン さとう	あぶら	543 23.2 1.7		はし	
19 (火)	パン いちごジャム	はくさいのクリームに ぷちぷちサラダ	とりこ	ぎゅうにゅう パールめん	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ パン いちごジャム こむぎこ	バター ドレッシング	619 25.2 2.6		スプーン	
20 (水)	ごはん	とりすき たくあんのごまいため	とりこ あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ たくあん きゅうり	こめ こんにやく ごま さとう ごまあぶら	あぶら ごま	569 21.2 1.8		はし	
21 (木)	ごはん	マーボーだいこん もやしのしおいため	ぶたにく あつあげ みそ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	だいこん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	545 22.7 1.5		はし	
22 (金)	ごはん	ふわふわどんぶり やさいのマヨネーズいため	とりこ たまご かまぼこ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ れんこん ごぼう	こめ ふ さとう あぶら	ノンエッグマヨネーズ	575 26.3 2.1		はし	
25 (月)	ごはん	にくだんごのうまに わかめのすのもの	とりこ ミートボール あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	568 22.2 1.4		はし	
26 (火)	小パン レーズンクリーム	ナポリタンスパゲティ かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	629 25.0 2.6		はし	
27 (水)	ごはん	わかめスープ チーズタッカルビ	とりこ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご はくさい	こめ さつまいも	ごま ごまあぶら	583 22.0 2.0		はし	
28 (木)	ごはん	みそしる けんさんれんこんいりやさいコロッケ ぴりからきゅうり	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり	こめ れんこんコロッケ さとう	あぶら ごまあぶら	594 19.3 2.4		はし	
29 (金)	麦ごはん	まめカレー ひじきサラダ	とりこ だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま カレールウ	619 22.7 2.0		スプーン	

↑ 地産地消週間 ↓

*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。