

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 (g)		
			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			
1月	ごはん	えびだんごスープ ぶたにくのしょうがいため	えびボール とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	だいこん たまねぎ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら ごま	539 23.2 1.8	 きのこ	はし
2火	パン いちごジャム	コンソメスープ しるみさかなのバーベキューソース	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ りんご しょうが にんにく	パン さとう いちごジャム じゃがいも	あぶら	629 24.6 2.8	 だいたず	はし
3水	ごはん	かんこくふうにももの くきわかめのいためもの	ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ キムチ にんにく キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	569 22.8 2.1	 くだもの	はし
4木	ごはん	なつやさいのみそしる さばのおろしに たくあんのごまいため	とうふ あぶらあげ みそ さば	ぎゅうにゅう しらすぼし	かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ なす たくあん きゅうり	こめ	ごま ごまあぶら	582 24.3 3.1	 いもるい	はし
5金	えだまめうめ ごはん	たなばたじる ほしのコロッケ ミニトマト(2こ) たなばたゼリー	うおソーメン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ えだまめ うめ	こめ ふ コロッケ ゼリー	あぶら	648 21.6 2.0	 にゅうせいひん	はし スプーン
8月	ごはん わかめふりかけ	じゃがいものそぼろに やさいのレモンいため	とりにく あつあげ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら でんぶん	590 22.8 1.7	 さかな	はし
9火	しょうこくとう パン	ミートソーススパゲティ ツナとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ しめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ	こくとうパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	652 30.3 2.4	 かいそう	はし
10水	ごはん 	たまねぎたっぷり！ うべジタブルカレー チキンカツ キャベツときゅうりのサラダ	ぶたにく チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら ドレッシング	678 23.3 2.0	 くだもの	はし スプーン
11木	ごはん	わかめスープ ブルコギ れいとうみかん	ベーコン ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 みかん	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	590 21.2 2.0	 たまご	はし
12金	ごはん	すましじる いわしのごまみそに ぶたにくとごぼうのいりに	とうふ かまぼこ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら	572 26.3 1.8	 くだもの	はし
16火	まるがた よこわりパン ケチャップソース	かぼちゃのミルクスープ ハンバーグ ゆでキャベツ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン		659 27.1 2.9	 しゅじつ	はし
17水	カレーピラフ	とうがんとじゃがいものスープ パンプキンオムレツ ハムサラダ	ベーコン パンプキンオムレツ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	とうがん しめじ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	ドレッシング	540 19.6 3.0	 こざかな	はし
18木	ごはん	ちゅうかどんのぐ バンサンスー プリン(とうにゅう)	ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ しょうが きゅうり にんにく もやし	こめ でんぶん はるさめ さとう プリン	ごまあぶら	606 23.1 2.6	 にゅうせいひん	はし スプーン
↓8月											
26月	麦ごはん	ポークハヤシ コロコロソテー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム えだまめ グリンピース にんにく	こめ むぎ じゃがいも	ハヤシルウ	611 22.7 2.1	 さかな	スプーン
27火	小パン パテチョコレート	さらうどん ピーマンのじゃこいため	ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ あかピーマン ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし しいたけ とうもろこし	パン パテチョコレート さらうどん でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	631 25.4 2.7	 だいたず	はし
28水	ごはん	すいぎょうざスープ ぶたにくのオイスターいため フルーツあんんにんプリン	ぎょうざ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく	こめ さとう フルーツあんんにんプリン	ごまあぶら	584 22.2 1.8	 こざかな	はし スプーン
29木	ごはん	みそしる いわしのうめに こんにやくのおかかに	とうふ みそ あぶらあげ いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら	609 28.3 2.3	 くだもの	はし
30金	ごはん	ちゅうかスープ ビビンバのぐ	ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいいんげん	たまねぎ きくらげ さんさい もやし しょうが にんにく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	558 21.6 2.0	 いもるい	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。