

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	塩分 (g)		
1 木	むぎごはん	いろいろまめのカレー ぶちぶちサラダ	ぶたにく ひよこまめ いんげんまめ あか・しろいんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう パールめん	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	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ドレッシング	599 22.3 1.9		はし スプーン
2 金	ピースごはん	とりだんごじる ぶたにくとやさいのスタミナいため かしわもち	チキンボール とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	グリンピース えのきたけ だいこん キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう かしわもち	あぶら	595 27.3 2.4		はし にゅうせいひん
7 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 しらすばし	にんじん	れんこん ごぼう しいたけ たくあん きゅうり	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	576 21.3 1.9		はし たまご
8 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	611 24.9 1.7		はし さかな
9 金	しょうごはん	かやくうどん ぶたごまれんこん	とりにく あぶらあげ かまぼこ 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 れんこん えのきたけ	こめ うどん さとう こんにゃく	あぶら ごま	576 26.0 2.1		はし きのこるい
12 月	ごはん	にくじゃが はるやさいのソテー	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 スナップえんどう とうもろこし	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	572 21.8 1.3		はし くだもの
13 火	しょうパン マーシャルピーンズ	わふうスパゲティ ツナサラダ	ベーコン とりにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	パン スパゲティ さとう	マーシャルピーンズ あぶら リンネッグマヨネーズ	642 26.8 2.4		はし まめるい
14 水	ごはん	わかめスープ ホイコウロウ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう	ごま ごまあぶら	538 23.5 2.0		はし にゅうせいひん
15 木	ごはん	みそしる いわしのしょうがに ひじきのごもくいため	とうふ あぶらあげ みそ いわししょうがに	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	620 25.2 2.9		はし しゅじつるい
16 金	ごはん	ワンタンスープ しろみさかなのバーベキューソース ゆでそらまめ	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし ししいたけ りんご しょうが にんにく そらまめ	こめ ワンタン	あぶら	569 21.7 1.6		はし くだもの
19 月	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 たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	639 22.3 2.0		はし こざかな
20 火	パン レーズンクリーム	ポークピーンズ 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 トマト アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	レーズンクリーム あぶら	658 28.3 2.5		はし かいそう
21 水	ごはん	ふわふわどんのぐ きりぼしだいこんのソースいため	とりにく たまご かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん もやし	こめ ふ さとう	あぶら	580 28 2.0		はし さかな
22 木	ごはん	よしのじる さばのみそに いそかあえ	とりにく とうふ さばのみそに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう		601 27.0 1.8		はし くだもの
23 金	ごはん	ヤーコンめんじる かぼちゃひきにくフライ きんぴら	とりにく とうふ ぶたにく ひらてん かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ ヤーコンめん こんにゃく さとう	あぶら ごま	645 23.6 1.7		はし にゅうせいひん
26 月	ごはん	カレーふうみそぼろに わかめのすのもの れいとうパイン	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん		574 23.1 1.3		はし きのこるい
27 火	パン いちご&マーガリン	とうにゅうスープ ウィンナー マッシュポテト ケチャップソース	ベーコン とうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン マーガリン	いちごジャム じゃがいも	694 25.4 3.5		はし くだもの
28 水	ごはん	とうふじる あじフライ むげんピーマン	とうふ かまぼこ あじフライ ちくわ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ さいるピーマン もやし あかピーマン	こめ あぶら ごま ごまあぶら		577 25.2 1.3		はし さかな
29 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 キムチ もやし オレンジ	こめ トック	あぶら	570 22.8 2.1		はし まめるい
30 金	ごはん	うおそうめんじる とりつくね キャベツのこぶあえ とうにゅうムース	うおそうめん とりにく とうふ つくね	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ とうにゅうムース		607 23.9 2.0		はし スプーン こざかな

* 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。