

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)		
1月	ごはん	はるさめスープ タッカルビ なし	ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ たまねぎ にんにく しょうが りんご なし	こめ さつまいも はるさめ	ごま ごまあぶら	596 20.4 1.4		だいずせいひん	はし
2火	しょうパン いちごジャム	なすとひきにくのスパゲッティ ぷちぷちサラダ	だいたみート ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう パールめん	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	パン いちごジャム スパゲッティ	オリーブオイル ドレッシング	602 26.1 2.5		さかな	はし
3水	ごはん	とうふじる メンチカツ トンひじき	とうふ メンチカツ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	676 28 2.0		くだもの	はし
4木	ごはん	かぼちゃのみそしる とりこにのれもんしょうゆやき きりぼしだいこんのもの	とうふ あぶらあげ みそ とりこ ひらてん	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ レモン きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	642 28.3 2.5		きのこ	はし
5金	ごはん	かんこくふうにくじやが おかからのやさしいため	ぶたにく あつあげ ちくわ とりこ 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 さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら	597 25.5 1.4		かいそう	はし
8月	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 とりこ	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	562 26.7 2.3		にゅうせいひん	はし
9火	パン くろまめきなこ クリーム	ミネストローネ しろみぎ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 パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく りんご しょうが	パン さとう マカロニ	くろまめきなこクリーム オリーブオイル あぶら	687 26.5 2.3		くだもの	はし
10水	麦ごはん	ポークカレー フルーツしらたま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えだまめ にんにく しょうが もも みかん パイン	こめ カクテルゼリー じゃがいも むぎ しらたまだんご	カレールー あぶら	623 20.5 1.3		たまご	スプーン
11木	ごはん	じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがいため れんとうみかん	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが れんとうみかん	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	597 26.4 2.2		さかな	はし
12金	ごはん	マーボーどうふ ぎょうざ もやしのしおいため	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	582 23.1 1.5		やさい	はし
16火	パン	コンソメスープ ミートパンのぐ オレンジ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく だいたみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく しょうが オレンジ	パン じゃがいも パンこ	あぶら	613 29.2 3.2		いもるい	はし
17水	小ごはん	てんぷらうどん ピリからきゅうり	とりこ 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 かきあげ きゅうり	こめ うどん さとう	あぶら ごまあぶら	597 23.2 2.2		こぎかな	はし
18木	ごはん	よしのじる さばのみそに れんこんきんぴら	とりこ とうふ さばのみそに ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん えのきたけ れんこん	こめ でんぶん こんにやく さとう	ごま あぶら	620 28.4 2.0		くだもの	はし
19金	ごはん	おきなわそばじる ゴーヤチャンプルー	ぶたにく かまぼこ たまご とうふ とりこ 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		やさい	はし
22月	ごはん	ワンタンスープ ホイコウロウ はちみつレモンゼリー	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 にんにく しいたけ キャベツ たけのこ しょうが	こめ さとう ワンタン はちみつレモンゼリー	ごまあぶら	623 21.4 1.9		にゅうせいひん	はし スプーン
24水	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	621 24.5 1.4		さかな	はし
25木	ごはん	おやこどんのぐ じゃこてんいため	とりこ ぶたにく かまぼこ たまご ひらてん	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	591 27.9 1.9		かいそう	はし
26金	ごはん	ふりかけ(おかか) じゃがいものそぼろに ちくわとわかめのあまずに	とりこ 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 キャベツ きゅうり	こめ でんぶん こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	571 23.8 1.8		しゅじつるい	はし
29月	ごはん	もずくじる しろみぎかなフライ こまつなのおかかあえ	とうふ かつおぶし かまぼこ とりこ しろみぎかなフライ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	こめ ドレッシング	あぶら	570 23.6 1.6		たまご	はし
30火	パン マーシャルピーンズ	コーンスープ ミートオムレツ キャベツのソテー	とりこ ミートオムレツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも	マーシャルピーンズ あぶら	659 25.8 2.9		いも	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。