



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	もって 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	たんぱく質 (g)				
卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 油類 種実類						
1 (月)	ごはん	とりにくともやしのスープ しろみざかなの オーロラソース	とりにく とうふ しろみざかな	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ もやし きくらげ	こめ さとう てんぷん	あぶら マヨネーズ	579 17.0	 かいそう	はし
☆こどものひ・はちじゅうはちやこんだて こどものひは「たんごせつく」ともいひ、しょうぶゆにはいったり、かしわもちやちまきをたべて、おとこのこのすやかなせいちょうをねがうぎょうじです。											
2 (火)	ごはん	もずくスープ おのちやめんサラダ にくだんご かしわもち	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ きゅうり	こめ おのちやめん かしわもち	ドレッシング	657 17.9	 しゅじつ	はし
8 (月)	ごはん	いろいろまめのカレー フルーツミックス	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース みかん パイン もも	たまねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも ゼリー	カレー あぶら	670 20.5	 にゅうせいひん	スプーン
9 (火)	ごはん	うまに やさいのオイマヨいため ゆでそらまめ	とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん エリンギ	こぼろ そらまめ キャベツ エリンギ	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら こんにやく	マヨネーズ あぶら	625 23.1	 にゅうせいひん	はし
10 (水)	しょうパン いちごジャム	わふうスパゲティ やさいのレモンいため	ベーコン えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし レモン	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ	パン ジャム あぶら スパゲティ	オリーブオイル	617 24.2	 かいそう	はし
11 (木)	ごはん	ビーフンスープ チンジャオロース あまなつ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン しょうが	たまねぎ たけのこ もやし なつみかん しょうが	こめ でんぷん あぶら ピーマン さとう	あぶら	573 21.9	 こざかな	はし
12 (金)	たけのこごはん	すましじる いかのてんぷら さくらんぼゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ いかのてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ゼリー	あぶら	593 24.4	 いも	はし スプーン
16 (火)	ごはん	みそじる シャキシャキそぼろどん スナックアーモンド	とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし きりぼし だいこん	こめ あぶら アーモンド	635 23.2	 くだもの	はし	
17 (水)	キャロットパン	はるやさいのシチュー かいそうサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	キャロットパン じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	あぶら	679 24.6	 だいずせいひん	はし スプーン
18 (木)	ごはん	すいぎょうざのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく	もやし きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが	こめ あぶら さとう	あぶら	596 20.5	 くだもの	はし
19 (金)	しょう わかめごはん	かやくうどん ちくわいそべあげ ミニトマト	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ あおさ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ うどん てんぷらこ	あぶら	567 20.6	 やさい	はし
22 (月)	ごはん	わかたけじる ぶりのてりやき やさいのとさあえ	とりにく とうふ ぶりのてりやき かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば こまつな キャベツ	たけのこ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	606 27.2	 しゅじつ	はし	
23 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ピンパのぐ オレンジ	とりにく とうふ たまご ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん みそ	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく もやし オレンジ とうもろこし	こめ ごまあぶら でんぷん ごま さとう	625 25.8	 かいそう	はし	
24 (水)	パン レズンクリーム	ポークピーズ アスパラサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	パン レズンクリーム じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	679 27.6	 たまご	はし スプーン	
25 (木)	ごはん	もちもちいもだんごの にくじゃが 2しゅだいきんいため	ぎゅうにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな きりぼし だいこん	たまねぎ たくあん しょうが	こめ さとう ごま いもだんご ごまあぶら こんにやく	631 20.6	 にゅうせいひん	はし	
26 (金)	ごはん わかめふりかけ	チンゲンサイのスープ しろみざかなの コーンクリームやさい	とりにく しろみざかな わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし	こめ マヨネーズ	582 23.5	 いも	はし	
29 (月)	ごはん	にくだんごのスープ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ミートボール しおこんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ れんこん もやし たまねぎ キャベツ	こめ あぶら はるさめ	547 17.4	 さかな	はし	
30 (火)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼろ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ ごぼろ えだまめ	こめ あぶら でんぷん さとう	604 25.6	 やさい	はし	
31 (水)	こくとうパン	カレースープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ にんにく エリンギ	こくとうパン マカロニ じゃがいも カレー レールウ	あぶら	637 23.5	 たまご	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。