



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	たんぱく質			
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物					
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		
1 (金)	ごはん	ビーフンスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	こめ さとう ピーマン	あぶら	561 20.2		はし
4 (月)	しょうごはん うばさんあじつけのり	やしそば やさいちップス	ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ ごぼう もやし	こめ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら さつまいも	624 21.1		はし くたもの
5 (火)	ごはん	マーボーなす れんこんのいためもの きよぼう	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なす にんにく ぶどう たまねぎ しょうが たけのこ れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	653 24.2		はし こざかな
6 (水)	こくとうパン	ミネストローネ シーフードソテー れいとうみかん	ベーコン えび いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく ズッキーニ とうもろこし みかん	こくとうパン じゃがいも	あぶら オリーブオイル	620 23.1		はし きのこ
7 (木)	ごはん	ぶたにくとあつあけのにも きりぼしだいこんと ささみのごまあえ	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが	たまねぎ きゅうり たけのこ レモン きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも ごま こんにやく	あぶら ごま	583 20.8		はし にゅうせいひん
8 (金)	ジューシー	もずくじる きびなごフライ ミニトマト シークワサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ きびなごフライ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ミニトマト	しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	584 22.9		はし スプーン
11 (月)	ごはん	ごもくスープ ぶたにくときゅうりの ピリからいたため あおりんごゼリー	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きくらげ しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	593 21.1		はし スプーン
12 (火)	ごはん かんこくのり	トック チヂミ なし	とりにく チヂミ わかめ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ なし	こめ トック	あぶら ごまあぶら	638 19.3		はし さかな
13 (水)	しょうパン マーシャルビーンズ	なすとひきにくのスパゲティ こまつなとツナのソテー	ぎゅうにく ぶたにく まぐろみすに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく なす グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ	マーシャル ビーンズ あぶら オリーブオイル	678 26.7		はし かいそう
14 (木)	ごはん	たまごスープ ぶたにくとやさいの しょうがいたため なっとう	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら	615 27.3		はし きのこ
15 (金)	ごはん	カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ベーコン きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こめ マカロニ じゃがいも	カレールウ あぶら	621 20.3		はし くたもの
19 (火)	ごはん	きゅうどんのぐ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ぎゅうにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら	570 21.4		はし まめるい
20 (水)	バターしほりパン	かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいのハーブソテー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	バターしほり パン	あぶら	671 23.9		はし いも
☆20~26にちは、おひがんです。おひがんにちなのでおはぎがきゅうしょくにとようじょうします。											
21 (木)	ごはん	すましじる ぶたにくのごまみそいため おはぎ	とうふ ぶたにく みそ	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 えのきたけ	こめ さとう こんにやく おはぎ	あぶら ごま	596 21.6		はし しゅじつ
22 (金)	ごはん	にくだんごとはるさめのスープ コロッケ マヨネーズいため	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん しょうが とうもろこし	こめ ごまあぶら はるさめ マヨネーズ コロッケ	あぶら	676 18.6		はし たまご
25 (月)	ごはん	しらたまだんごじる さばのみそに さんしょくあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ きピーマン	こめ さとう	あぶら	636 22.4		はし まめるい
26 (火)	ごはん	こんさいとりにくのスープ キムチドライカレー ヨーグルト	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ ごぼう しょうが はくさい キムチ にんにく	こめ ごまあぶら じゃがいも カレールウ	あぶら	679 24.0		はし かいそう スプーン
27 (水)	せわりパン	ひよこめとやさいのスープ ポテトのチーズに ロングウインナー	とりにく ひよこめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも	あぶら	607 27.9		はし しゅじつ
28 (木)	ごはん	とうにゅうみそじる トントンれもん	とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しめじ しょうが えだまめ レモン	こめ ごま さとう あぶら	あぶら	624 25.7		はし かいそう
☆29にちは「十五夜(じゅうごや)」です。うどんのなかにあるうずらたまごはまんげつをイメージしています。											
29 (金)	しょうごはん	おつきみうどん ピーマンのじゃこいため つきみだんご	うずらたまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすまし ひらてん	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ	こめ だんご うどん	ごま ごまあぶら	578 20.6		はし やさい

\*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。