



日 に ち	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				
(曜日)			豚、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)		
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 しろみざかな	ぎゅうにゅう	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 でんぷん	あぶら マヨネーズ	579 17.0		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「たんごのせつく」ともい、しょうぶゆにはいたり、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きょうじです。											
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		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	カレーウ あぶら	670 20.5		スプーン
9 (火)	ごはん	うまに やさいのオヤマヨいため 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	ごぼう そらまめ キャベツ エリンギ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	マヨネーズ あぶら	625 23.1		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 スパゲティ	オリーブオイル あぶら	617 24.2		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	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 ビーフン さとう	573 21.9		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	593 24.4		はし スプーン	
15 (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 ぎゅうにゅう 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		はし	
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 ぎゅうにゅう 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		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 こむぎこ ドレッシング	あぶら バター	679 24.6		はし スプーン
18 (木)	ごはん	すいぎょうぎのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	すいぎょうぎ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう	596 20.5		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 ミニトマト	こめ あぶら うどん てんぷらこ	567 20.6		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		はし	
23 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ピピンパのぐ オレンジ	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく もやし オレンジ とうもろこし	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	625 25.8		はし
24 (水)	パン レーズンクリーム	ポークビーンズ 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 じゃがいも さとう	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	679 27.6		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しゅだいにんいため	ぎゅうにゅう 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	たまねぎ たくあん きりぼしだいこん	こめ さとう いもだんご こまあぶら こんにやく	631 20.6		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 コーンクリームやき	とりにく しろみざかな	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		はし	
30 (火)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼう	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 ごぼう えだまめ	こめ あぶら でんぷん さとう	604 25.6		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 あぶら マカロニ じゃがいも カレーウ	637 23.5		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。