



| 日 白 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 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 | |
| | | | 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 卵、大豆 肉、魚 | 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 ビーフン | あぶら | 561 20.2 | | はし |
| 4 (月) | しょうごはん うべさんあじつけのり | やきそば やさいチップス | 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 ぎつまいも | 624 21.1 | | はし |
| 5 (火) | ごはん | マーボーなす れんこんのいためもの きょうぼう | 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 |
| 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 |
| 7 (木) | ごはん | ぶたにくとあつあげのにも きりほしだいこんと 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 きりほしだいこん | こめ さとう じゃがいも ごま こんにゃく | あぶら ごま | 583 20.8 | | はし |
| 8 (金) | ジューシー | もすくじる 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 しおこんぶ もすく | 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 チチミ なし | とりにく チチミ | ぎゅうにゅう のり わかめ | 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 |
| 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 まぐろみずに | 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 |
| 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 ねぎ | こめ でんぶん さとう | あぶら | 615 27.3 | | はし |
| 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 |
| 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 こんぶ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ もやし | こめ こんにゃく さとう | ごまあぶら | 570 21.4 | | はし |
| 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 | ワインナー とりにく | ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん パセリ パセリ | たまねぎ しょうが 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 |
| ☆20~26にちは、おひがんです。おひがんにちなんでおはぎがきゅうしよくにとうじょうします。 | | | | | | | | | | | |
| 21 (木) | ごはん | すましじる ぶたにくのごみそいため 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 こんにゃく ごま おはぎ | あぶら | 596 21.6 | | はし |
| 22 (金) | ごはん | にくだんごとはるさめのスープ コロック 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 はるさめ コロック | ごまあぶら マヨネーズ あぶら | 676 18.6 | | はし |
| 25 (月) | ごはん | しらたまごじる さばのみそに さんしょくあえ | とりにく さばのみそに | 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 しらたまもち | あぶら | 636 22.4 | | はし |
| 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 じゃがいも | ごまあぶら カレールウ | 679 24.0 | | はし 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 ロングワインナー | とりにく ひよこめ ワインナー | 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 |
| 28 (木) | ごはん | とうにゅうみそしる トントンれもん | とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | 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 さとう ごま あぶら でんぶん | あぶら | 624 25.7 | | はし |
| ☆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 わかめ しらすほし かまぼこ ひらてん | 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 | こめ だんご うどん | ごま ごまあぶら | 578 20.6 | | 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。