

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

いよくひ 食品 グループ	〇…おもにエネルギーの もとになる食品	△…おもに体をつくる もとになる食品	□…おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しじょう 脂質	ビタミン ミネラル



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がとれます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いろいろな影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



月 6		火 7		8		9		10	
朝ごはんを食べると 		△牛乳 ○ごはん にらまんじゅう △ にらまんじゅう 1こ ○ あげあぶら 2.8 にんじんシリシリ □ にんじん 31 □ コーン 4.5 △ ツナ 9 ○ あぶら 0.9 しお こいくちしょうゆ とうふのちゅうかに △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40 □ たけのこ 12 □ にんじん 10 □ こまつな 18 さけ 1.8 ○ かたくくり 1.4 みず 36 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ とりがらすープ		△牛乳 ○ごはん つくねのソースやき △ キャベツいりつくね 1こ ○ さとう 2.5 みりん 1.1 みず 2.2 とんかつソース ウスターソース ケチャップ ゆずふうみサラダ □ キャベツ 30 □ こまつな 15 △ ツナ 7 □ ゆずかじゅう 0.65 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ ぐだくさんみどしる ○ じゃがいも 20 △ あぶらあげ 4 □ もやし 10 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 みそ だし		△牛乳 ○ごはん(げんりょう) やきそば ○ ちゅうかめん 75 △ ぶたにく 10 △ イカ 10 □ キャベツ 45 □ もやし 20 □ ピーマン 8 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ あおのり 0.05 こしょう だいこんサラダ □ だいこん 34 □ きゅうり 16.5 △ ツナ 5 ○ さとう 1.65 ○ ごまあぶら 0.44 うすくちしょうゆ す こしょう しお		△牛乳 チキンライス ○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 20 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くらこしょう ウスターソース ケチャップ さつまいものとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ さつまいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.15 とうにゅうホワイトルウ コンソメ こしょう	
13		14		15		16		17	
△牛乳 ○ごはん ホイコウロウ △ ぶたにく 40 □ にんじん 10 △ あつあげ 25 □ キャベツ 65 □ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3 さけ 1.8 ○ さとう 0.9 ○ かたくくり 1.2 トウバンジャン テンメンジャン あかみそ みそ こいくちしょうゆ くらこしょう むしゅうまい △ しゅうまい 1こ アスパラのごまあえ □ アスパラガス 5 □ キャベツ 23 □ ほうれんそう 16.6 □ しめじ 4.16 ○ ごま 0.41 ○ すりごま 0.41 ○ さとう 0.41 こいくちしょうゆ		△牛乳 カレーライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115 カレールウ カレールウ ウスターソース カレーこ フルーツポンチ □ はっさく 6 □ みかん 14 □ もも 6.5 □ パイン 7 ○ はちみつレモンゼリー 20 △ かんてん 8 フルーツ給食		△牛乳 ○ごはん てまきふうたまごやき △ たまごやき 1こ ひじきのにもの △ ひじき 2.6 □ にんじん 7 △ とりももにく 7 □ いんげん 5 □ こんにやく 10 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7 みりん 1 さけ 1 みず 10 こいくちしょうゆ だし じゃがもちいみどしる ○ じゃがもち 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3.5 みそ だし		△牛乳 ○ごはん ほたてふうみフライ △ ほたてふうみフライ 1こ ○ あげあぶら 2 きゅうりのしおこんぶあえ □ きゅうり 40 □ にんじん 5 ○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7 しお ぶたキムチ △ ぶたにく 40 □ キムチ 26 □ キャベツ 34 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 ○ さとう 1.5 さけ 2 ○ ごまあぶら 1 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ コチュジャン		△牛乳 ○ごはん とりのうめみどやき △ とりももにく 2こ みりん 1 さけ 2.2 こいくちしょうゆ うめ しろみそ スナッフえんどうのサラダ □ スナッフえんどう 15 □ キャベツ 20 □ コーン 7 △ ハム 5 ○ ごま 0.4 うすくちしょうゆ す ○ マヨネーズ やさしいスープ △ ポークウィンナー 5 □ えのきたけ 5 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 みず 100 ブイヨン しお こしょう	
20		21		22		23		24	
△牛乳 おまぜ ○ こめ 65g ○ さとう 5.5 こぶちゃ 0.16 □ こんにやく 15 □ にんじん 6 □ えだまめ 4 △ こうやどうふ 2 △ きんしたまご 10 さけ 0.8 ○ さとう 1.3 みず 15 す こいくちしょうゆ しお だし あげはるまき △ はるまき 1こ ○ あげあぶら 2.5 ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ だし		△牛乳 ○ごはん(げんりょう) ラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18 □ キャベツ 30 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ しいたけ 7 □ コーン 5 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかのもと ちゅうかスープ トウバンジャン きゅうりともやしのおかかあえ □ きゅうり 25 □ もやし 25 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.25 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ		△牛乳 ○ごはん にくだんご(ケチャップ) △ ケチャップにくだんご 1こ ほうれんそうのツナあえ □ ほうれんそう 30 □ えのきたけ 7.5 △ ツナ 8.5 ○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45 す こいくちしょうゆ ポトフ □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 □ キャベツ 25 ○ じゃがいも 40 △ チキンソナー 15 みず 150 コンソメ こしょう		△牛乳 ○ごはん あかうおのからあげ △ あかうお 1きれ ○ かたくくり 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう キャベツのゆかりあえ □ キャベツ 30 □ もやし 25 ゆかり 0.8 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ こうやどうふのたまごとじ △ こうやどうふ 6 △ とりももにく 12 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ うすいえんどう 3 ○ さとう 2 みず 60 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし		△牛乳 ビビンバ ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 60 ○ あぶら 0.9 さけ 2 △ だいず 12 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 みりん 3 □ ほうれんそう 20 □ にんじん 8 □ もやし 35 ○ ごまあぶら 0.48 あかみそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお なめこじる □ なめこ 6 □ たまねぎ 17 △ とうふ 20 □ はくさい 17 みそ だし	
27		28		29		30		31	
△牛乳 ○ごはん チキンカツ △ チキンカツ 1こ ○ あげあぶら 5 ごまマヨあえ □ にんじん 7 □ キャベツ 25 □ こまつな 10 △ ハム 5 ○ ごま 0.4 うすくちしょうゆ す ○ マヨネーズ しおこうじスープ △ とりももにく 15 □ だいこん 30 □ にんじん 10 □ しめじ 8 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.9 さけ 1.8 しおこうじ だし		△牛乳 ○ごはん さんまのかつおぶしに △ さんま 1きれ さけ 5 ○ さとう 8 みりん 5 □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ ナムル □ きゅうり 15 □ もやし 28 □ にんじん 8 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお ほうれんそうのすましじる □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 みりん 0.8 うすくちしょうゆ しお だし		△牛乳 ○ごはん ハンバーグ(おろしポンズ) △ ハンバーグ 1こ □ しめじ 3 □ エリンギ 3 □ だいこん 20 みりん 1 みず 5.9 うすくちしょうゆ す きんぴらごぼう △ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ なすのみどしる □ なす 10 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 みそ だし		△牛乳 えんどういわかめごはん ○ こめ 72g ワカメごはんのもと 1.8 □ うすいえんどう 7 にくじゃが △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 □ にんじん 10 □ いんげん 4 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし パンサンナー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ		△牛乳 ぶたどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 45 □ いとこんにやく 45 △ かまぼこ 7 □ たまねぎ 70 □ しいたけ 3 □ ねぎ 3 □ にんじん 10 □ しょうが 1 ○ さとう 3 さけ 2.2 みりん 2.2 みず 45 こいくちしょうゆ だし きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.8 □ きゅうり 11 □ にんじん 8.5 △ ハム 5 ○ さとう 1.6 うすくちしょうゆ す	