

く3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

〇…おもにエネルギーの もとなる食品	△…おもに体をつくる もとなる食品	□…おもに体の調子を整える もとなる食品
たんぱく質 炭水化物	脂質	ビタミン



学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



水 1	木 2	金 3
△牛乳 ○ごはん 味かつお 味かつお 1袋 ポテトサラダ ○じゃがいも 33 ○きゅうり 20 ○マヨネーズ 塩 筑前煮 △鶏もも肉 24 □ごぼう 12 △竹輪 12 □いんげん 6 □大根 24 酒 1.5 砂糖 2.4 ○ごま油 0.36 こいくちしょうゆ 人参 8.8 △ハム 5.5 酢 こしょう 人参 12 □こんにやく 24 □れんこん 12 □しいたけ 6 ○油 0.36 みりん 1 水 43.2 だし	△牛乳 たきこみごはん ○米 78g 酒 3.96 △鶏もも肉 24 △竹輪 12 △油揚げ 3.6 □しいたけ 6 □人参 6 □ごぼう 6 □えだまめ 6 酒 1.92 みりん 1.92 ○油 0.36 こいくちしょうゆ 塩 うすくちしょうゆ マカロニサラダ ○マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 □人参 6.6 △ハム 5.5 ○砂糖 0.77 酢 塩 こしょう ○マヨネーズ わかめと竹の子のすまし汁 △わかめ 0.58 □たけのこ 21.6 △豆腐 30 酒 0.78 みりん 0.78 塩 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ こどもの日デザート ○こどもの日デザート 1個	
火 6	7	8
△牛乳 ○ごはん にらまんじゅう △にらまんじゅう 1個 ○揚げ油 3.36 人参シシトリー □人参 37.2 □コーン 5.4 △ツナ 10.8 ○油 1.08 塩 こいくちしょうゆ 豆腐の中華煮 △豆腐 84 △豚肉 24 □玉ねぎ 48 □たけのこ 14.4 □人参 12 □小松菜 21.6 酒 2.16 ○かたくり粉 1.68 水 43.2 ○ごま油 0.36 ○油 0.36 こいくちしょうゆ オイスターソース 中華スープ 鶏ガラスープ	△牛乳 ○ごはん つくねのソース焼き △キャベツ入りつくね 1個 ○砂糖 3 みりん 1.32 水 2.64 とんかつソース ウスターソース ケチャップ ゆず風味サラダ □キャベツ 36 □小松菜 18 △ツナ 8.4 □ゆず果汁 0.78 ○砂糖 1.8 こいくちしょうゆ 具だくさんみそ汁 ○じゃがいも 24 △油揚げ 4.8 □もやし 12 □人参 6 □葉ねぎ 3.6 みそ だし	△牛乳 ○ごはん(減量) 焼きそば ○中華めん 90 △豚肉 12 △イカ 12 □キャベツ 54 □もやし 24 □ピーマン 9.6 □人参 12 ○油 0.36 △あおのり 0.06 こしょう 大根サラダ □大根 36.4 □きゅうり 18.1 △ツナ 5.5 ○砂糖 1.81 ○ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 酢 こしょう 塩
9	10	11
△牛乳 ○ごはん ほうたてふうみフライ △ほうたて風味フライ 2個 ○揚げ油 4 きゅうりの塩昆布和え □きゅうり 44 □人参 5.5 ○ごま 0.6 △塩昆布 1.9 塩 豚キムチ △豚肉 48 □キムチ 31.2 □キャベツ 40.8 □玉ねぎ 42 □ニラ 12 □生姜 1.2 □にんにく 0.6 ○砂糖 1.8 酒 2.4 ○ごま油 1.2 ○油 0.36 こいくちしょうゆ コチュジャン	△牛乳 チキンライス ○米 91g ○油 0.14 △鶏もも肉 24 □玉ねぎ 36 □いんげん 9.6 ○油 0.36 コンソメ ケチャップ 塩 黒こしょう ウスターソース ケチャップ さつまいもの豆乳スープ △豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 ○さつまいも 30 □しめじ 6 △豆乳 24 水 90 ○油 0.18 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう	△牛乳 ○ごはん 鶏のうめみそ焼き △鶏もも肉 2個 みりん 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ 梅肉 白みそ スタッフえんどうのサラダ □スナックえんどう 18 □キャベツ 24 □コーン 8.4 △ハム 6 ○ごま 0.48 うすくちしょうゆ 酢 ○マヨネーズ 野菜スープ △ボーケウイナー 6 □えのきたけ 6 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 水 120 ブイヨン 塩 こしょう
12	13	14
△牛乳 ○ごはん ホイコウロウ △豚肉 48 □人参 12 △厚揚げ 30 □キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 □長ねぎ 12 □にんにく 0.84 ○油 0.36 酒 2.16 ○砂糖 1.08 ○かたくり粉 1.44 トウバンジャン テンメンジャン 赤みそ みそ こいくちしょうゆ 黒こしょう 蕨ししゃまい △焼売 2個 アスパラのごま和え □アスパラガス 6 □キャベツ 27.6 □ほうれん草 19.92 □しめじ 4.99 ○ごま 0.49 ○すりごま 0.49 ○砂糖 0.49 こいくちしょうゆ	△牛乳 カレーライス ○米 109g ○押麦 6 △豚肉 30 □玉ねぎ 96 ○じゃがいも 48 □人参 18 □にんにく 0.48 ○油 0.36 水 138 カレールウ カレールウ ウスターソース カレー粉 フルーツポンチ □はっさく 7.2 □みかん 16.8 □もも 7.8 □パイナップル 8.4 ○はちみつレモンゼリー 24 △寒天 9.6 フルーツ給食	△牛乳 ○ごはん 手巻風玉子焼き △手巻風卵焼き 1個 ひじきの煮物 △ひじき 2.9 □人参 7.7 △鶏もも肉 7.7 □いんげん 5.5 □こんにやく 11 ○油 0.33 ○砂糖 1.87 みりん 1.1 酒 1.1 水 11 こいくちしょうゆ だし じゃがもち入りみそ汁 ○じゃがもち 24 □大根 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 □葉ねぎ 4.2 みそ だし
15	16	17
△牛乳 ○ごはん 肉団子(ケチャップ) △ケチャップ肉団子 2個 ほうれん草のツナあえ □ほうれん草 36 □えのきたけ 8.25 △ツナ 9.35 ○すりごま 0.66 ○砂糖 0.5 酢 こいくちしょうゆ ポトフ □玉ねぎ 36 □人参 12 □キャベツ 30 ○じゃがいも 48 △キノイナナー 18 水 180 コンソメ こしょう	△牛乳 ○ごはん 赤魚の唐揚げ △赤魚 1切 ○かたくり粉 10.8 ○揚げ油 6 塩 こしょう キャベツのゆかり和え □キャベツ 33 □もやし 27.5 ゆかり 0.88 ○砂糖 0.55 こいくちしょうゆ 高野豆腐の玉子とじ △高野豆腐 7.2 △鶏もも肉 14.4 □人参 7.2 □玉ねぎ 36 ○じゃがいも 43.2 △卵 24 □うすいえんどう 3.6 ○砂糖 2.4 水 72 ○油 0.36 だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	△牛乳 ビビンバ ○米 112g △豚ひき肉 72 ○油 1.08 酒 2.4 △大豆 14.4 □長ねぎ 3.6 □生姜 1.2 ○砂糖 1.08 みりん 3.6 □ほうれん草 24 □人参 9.6 □もやし 42 ○ごま油 0.58 赤みそ コチュジャン こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 なめこ 7.2 □玉ねぎ 20.4 △豆腐 24 □白菜 20.4 みそ だし
18	19	20
△牛乳 ○ごはん チキンカツ △チキンカツ 1個 ○揚げ油 5 ごまマヨあえ □人参 8.4 □キャベツ 30 □小松菜 12 △ハム 6 ○ごま 0.48 うすくちしょうゆ 酢 ○マヨネーズ 塩こうじスーフ △鶏もも肉 18 □大根 36 □人参 12 □しめじ 9.6 □葉ねぎ 4.8 □生姜 1.08 酒 2.16 塩こうじ こしょう だし	△牛乳 ○ごはん(減量) ラーメン ○中華めん 120 △豚肉 21.6 □キャベツ 36 □玉ねぎ 14.4 □人参 9.6 □しいたけ 8.4 □コーン 6 □生姜 0.42 □にんにく 0.3 ○ごま油 0.48 中華のもと 中華スープ トウバンジャン 胡瓜ともやしのおかか和え □きゅうり 27.5 □もやし 27.5 ○ごま 1.1 ○ごま油 0.27 △かつお節 1.1 こいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん ハンバーグ(おろしポン酢) △ハンバーグ 1個 □しめじ 3.6 □エリンギ 3.6 □大根 24 みりん 1.2 水 7.08 うすくちしょうゆ 酢 きんぴらごぼう △豚肉 12 □人参 8.64 □ごぼう 27.6 □こんにやく 16.2 □いんげん 5.4 △竹輪 5.4 ○油 0.24 ○砂糖 2.4 みりん 0.29 酒 0.86 ○ごま油 0.32 こいくちしょうゆ なすのみそ汁 □なす 12 □人参 6 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 みそ だし
21	22	23
△牛乳 ○ごはん さんまのかつお節煮 △さんま 1切 酒 6 ○砂糖 9.6 みりん 6 □生姜 1.2 △かつお節 0.96 こいくちしょうゆ ナムル □きゅうり 16.5 □もやし 30.8 □人参 9.6 ○ごま油 0.22 ○ごま 0.33 こいくちしょうゆ 塩 ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草 18 □えのきたけ 9.6 ○麴 2.4 □葉ねぎ 6 みりん 0.96 うすくちしょうゆ 塩 だし	△牛乳 ○ごはん えんどう入りわかめごはん ○米 96g ワカメごはんのもと 2.16 □うすいえんどう 8.4 肉じゃが △豚肉 30 □系こんにやく 36 ○じゃがいも 72 □玉ねぎ 60 □人参 12 □いんげん 4.8 ○砂糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 水 36 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし パンサンスー □きゅうり 14.3 □もやし 11 □人参 5.5 ○春雨 5.5 ○砂糖 0.55 ○ごま油 0.22 酢 こいくちしょうゆ	△牛乳 ○ごはん 鶏のうめみそ焼き △鶏もも肉 2個 みりん 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ 梅肉 白みそ スタッフえんどうのサラダ □スナックえんどう 18 □キャベツ 24 □コーン 8.4 △ハム 6 ○ごま 0.48 うすくちしょうゆ 酢 ○マヨネーズ 野菜スープ △ボーケウイナー 6 □えのきたけ 6 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 水 120 ブイヨン 塩 こしょう
24	25	26
△牛乳 ○ごはん 手巻風玉子焼き △手巻風卵焼き 1個 ひじきの煮物 △ひじき 2.9 □人参 7.7 △鶏もも肉 7.7 □いんげん 5.5 □こんにやく 11 ○油 0.33 ○砂糖 1.87 みりん 1.1 酒 1.1 水 11 こいくちしょうゆ だし じゃがもち入りみそ汁 ○じゃがもち 24 □大根 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 □葉ねぎ 4.2 みそ だし	△牛乳 ○ごはん ほうたてふうみフライ △ほうたて風味フライ 2個 ○揚げ油 4 きゅうりの塩昆布和え □きゅうり 44 □人参 5.5 ○ごま 0.6 △塩昆布 1.9 塩 豚キムチ △豚肉 48 □キムチ 31.2 □キャベツ 40.8 □玉ねぎ 42 □ニラ 12 □生姜 1.2 □にんにく 0.6 ○砂糖 1.8 酒 2.4 ○ごま油 1.2 ○油 0.36 こいくちしょうゆ コチュジャン	△牛乳 ○ごはん 鶏のうめみそ焼き △鶏もも肉 2個 みりん 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ 梅肉 白みそ スタッフえんどうのサラダ □スナックえんどう 18 □キャベツ 24 □コーン 8.4 △ハム 6 ○ごま 0.48 うすくちしょうゆ 酢 ○マヨネーズ 野菜スープ △ボーケウイナー 6 □えのきたけ 6 □玉ねぎ 24 □人参 7.2 水 120 ブイヨン 塩 こしょう
27	28	29
△牛乳 ○ごはん チキンカツ △チキンカツ 1個 ○揚げ油 5 ごまマヨあえ □人参 8.4 □キャベツ 30 □小松菜 12 △ハム 6 ○ごま 0.48 うすくちしょうゆ 酢 ○マヨネーズ 塩こうじスーフ △鶏もも肉 18 □大根 36 □人参 12 □しめじ 9.6 □葉ねぎ 4.8 □生姜 1.08 酒 2.16 塩こうじ こしょう だし	△牛乳 ○ごはん さんまのかつお節煮 △さんま 1切 酒 6 ○砂糖 9.6 みりん 6 □生姜 1.2 △かつお節 0.96 こいくちしょうゆ ナムル □きゅうり 16.5 □もやし 30.8 □人参 9.6 ○ごま油 0.22 ○ごま 0.33 こいくちしょうゆ 塩 ほうれん草のすまし汁 □ほうれん草 18 □えのきたけ 9.6 ○麴 2.4 □葉ねぎ 6 みりん 0.96 うすくちしょうゆ 塩 だし	△牛乳 ○ごはん ハンバーグ(おろしポン酢) △ハンバーグ 1個 □しめじ 3.6 □エリンギ 3.6 □大根 24 みりん 1.2 水 7.08 うすくちしょうゆ 酢 きんぴらごぼう △豚肉 12 □人参 8.64 □ごぼう 27.6 □こんにやく 16.2 □いんげん 5.4 △竹輪 5.4 ○油 0.24 ○砂糖 2.4 みりん 0.29 酒 0.86 ○ごま油 0.32 こいくちしょうゆ なすのみそ汁 □なす 12 □人参 6 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 みそ だし
30	31	32
△牛乳 ○ごはん えんどう入りわかめごはん ○米 96g ワカメごはんのもと 2.16 □うすいえんどう 8.4 肉じゃが △豚肉 30 □系こんにやく 36 ○じゃがいも 72 □玉ねぎ 60 □人参 12 □いんげん 4.8 ○砂糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 水 36 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし パンサンスー □きゅうり 14.3 □もやし 11 □人参 5.5 ○春雨 5.5 ○砂糖 0.55 ○ごま油 0.22 酢 こいくちしょうゆ	△牛乳 豚丼 ○米 110g △豚肉 54 □系こんにやく 54 △かまぼこ 8.4 □玉ねぎ 84 □しいたけ 3.6 □葉ねぎ 3.6 □人参 12 □生姜 1.2 ○砂糖 3.6 酒 2.64 みりん 2.64 水 54 こいくちしょうゆ だし 切干大根のサラダ □切干し大根 4.2 □きゅうり 12.2 □人参 9.3 △ハム 5.5 ○砂糖 1.76 うすくちしょうゆ 酢	