



たべもののはたらき



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょうひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
1	火	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ だいこん	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ごま ぶ	(幼) 555 (小) 686 (中) 861
2	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ ごぼう きゅうり	ごはん うどん マヨネーズ ごま	(幼) 457 (小) 631 (中) 790
7	月	ぎゅうにゅう ハム とりにく	りんご きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな パイナップル	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ	(幼) 523 (小) 642 (中) 795
8	火	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とうふ たまご	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな	ごはん ごま でんぷん マヨネーズ	(幼) 540 (小) 653 (中) 852
9	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ハム たまご とりにく	もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ なら たまねぎ	ごはん ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	(幼) 502 (小) 678 (中) 841
10	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 509 (小) 687 (中) 845
11	金	ぎゅうにゅう さわら はんぺん とうふ	こまつな キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶらアーモンド	(幼) 511 (小) 630 (中) 806
14	月	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	しめじ キャベツ きゅうり パプリカ レモン たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	パン さとう あぶら チョコクリーム	(幼) 520 (小) 658 (中) 800
15	火	ぎゅうにゅう さば なつとう ハム みそ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな こんにゃく	ごはん マヨネーズ しらたまだんご	(幼) 536 (小) 660 (中) 847
16	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース ほしぶどう レタス きゅうり レモン	パン スパゲッティ あぶら さとう パンこ さつまいも	(幼) 557 (小) 672 (中) 818
17	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ かまぼこ わかめ	なら きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	(幼) 492 (小) 624 (中) 801
18	金	ぎゅうにゅう あじ こんぶ みそ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しめじ しそ みしょうかん	ごはん あぶら パンこ	(幼) 521 (小) 635 (中) 806
21	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし とりにく ひよこまめ いんげんまめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ グリンピース みかん	パン くろさとう こむぎこ あぶら さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	(幼) 504 (小) 641 (中) 798
22	火	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	さやいんげん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	(幼) 504 (小) 619 (中) 790
23	水	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ きびなご まぐろ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり ミニトマト	ごはん こめこうどん あぶら ごま さとう こむぎこ	(幼) 452 (小) 650 (中) 800
24	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ とりにく ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん ごま はるさめ	(幼) 532 (小) 662 (中) 834
25	金	ぎゅうにゅう さわら まぐろ とうふ みそ とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ こまつな ごぼう たけのこ にんじん	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま マヨネーズ じゃがいも	(幼) 527 (小) 657 (中) 849
28	月	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	たまねぎ パセリ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ でんぷん あぶら バター マカロニ じゃがいも いちごジャム	(幼) 529 (小) 664 (中) 819
29	火	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ パプリカ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	(幼) 531 (小) 641 (中) 827
30	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ わかめ	もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん ちゅうかめん ごまあぶら さとう こむぎこ	(幼) 466 (小) 632 (中) 790
31	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら ごま さとう	(幼) 522 (小) 661 (中) 851

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は640キロカロリー、中学校は820キロカロリーを基準としています。