



# たべものののはたらき

日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しょうじょくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうじ ととの しょうじょくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょうじょくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
1	金	ぎゅうにゅう カレイ まぐろ はんぺん とうふ	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ レモン	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 543 (小) 676 (中) 853
4	月	ぎゅうにゅう チーズ だいす とりにく	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(幼) 500 (小) 641 (中) 830
5	火	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ あつあげ もずく みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	(幼) 515 (小) 626 (中) 835
6	水	ぎゅうにゅう ペーコン たら いか	たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな レタス	パン スパゲッティ オリーブゆ さとう こむぎこ でんぷん あぶら	(幼) 511 (小) 655 (中) 812
7	木	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ぶたにく チキンフランク	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ こまつな グリーンピース	ごはん あぶら さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ	(幼) 522 (小) 663 (中) 877
8	金	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん アーモンド じゃがいも	(幼) 537 (小) 651 (中) 834
11	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム いんげんまめ ぶたにく	きゅうり にんじん かぼちゃ トマト ぶどう たまねぎ	パン くろさとう さとう じゃがいも オリーブゆ マヨネーズ いちじくジャム	(幼) 510 (小) 659 (中) 842
12	火	ぎゅうにゅう とびうお ハム とうふ たまご	トマト みすな きゅうり しいたけ にんじん たまねぎ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 483 (小) 616 (中) 816
13	水	ぎゅうにゅう しじみ ハム みそ ぶたにく	もやし キャベツ にんじん ねぎ きゅうり こまつな	ちゅうかめん ごはん あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	(幼) 468 (小) 683 (中) 815
14	木	ぎゅうにゅう いわし たまご あつあげ みそ	アスパラガス キャベツ にんじん たら たまねぎ うめ	ごはん ごま さとう	(幼) 485 (小) 618 (中) 800
15	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ とりにく	ピーマン もやし かぼちゃ えだまめ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	(幼) 529 (小) 688 (中) 888
18	月	ぎゅうにゅう ハム ペーコン たまご ヨーグルト とりにく わかめ のり ぶたにく	キャベツ きゅうり トマト りんご とうもろこし たまねぎ レタス	パン さとう でんぷん	(幼) 488 (小) 614 (中) 779
19	火	ぎゅうにゅう とりにく さけ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ごま	(幼) 490 (小) 627 (中) 834
20	水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ わかめ あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	ごはん うどん あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ	(幼) 471 (小) 644 (中) 828
21	木	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	たまねぎ こまつな キャベツ ねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら	(幼) 476 (小) 632 (中) 817
22	金	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	ねぎ ごぼう にんじん なめこ だいこん たまねぎ こまつな こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま ぶ	(幼) 530 (小) 664 (中) 857
25	月	ぎゅうにゅう いわし ハム ペーコン たまご チーズ とりにく	キャベツ きゅうり ピーマン にんじん たまねぎ パセリ	パン ブルーベリージャム あぶら パンこ でんぷん	(幼) 523 (小) 637 (中) 798
26	火	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ いわし あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん きぬさや たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん オリーブゆ さとう ごま ごまあぶら	(幼) 490 (小) 642 (中) 829
27	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	トマト なす たまねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ さとう あぶら くろさとう パンこ	(幼) 556 (小) 682 (中) 866
28	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし はくさい こまつな	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ さとう	(幼) 512 (小) 627 (中) 829
29	金	ぎゅうにゅう あじ まぐろ あつあげ みそ	たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり にんじん こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん ごま さとう あぶら マヨネーズ	(幼) 523 (小) 664 (中) 860

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。