



たべものののほたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだちようし おもに体の調子をととのえるもとになる食品	しよくひん おもにエネルギーのもとになるとなる食品	エネルギー (キロカロリー)
1	月	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ひよこまめ うずらまめ	ごぼう れんこん とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん グリーンピース	パン くろさとう さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ	(幼) 493 (小) 645 (中) 846
2	火	ぎゅうにゅう さわら ハム わかめ とりにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ さとう	(幼) 524 (小) 668 (中) 832
3	水	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ のり	たまねぎ にんじん セロリー ほしびどう キャベツ こまつな	パン スパゲッティ	(幼) 498 (小) 634 (中) 753
4	木	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん キャベツ こまつな	ごはん さつまいも ごま パンこ あぶら	(幼) 525 (小) 675 (中) 853
5	金	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん にんじん だいこん こまつな こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう だんご ごま	(幼) 544 (小) 696 (中) 866
9	火	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ はくさい	ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さといも	(幼) 519 (小) 661 (中) 824
10	水	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ たまご	もやし にんじん はくさい チンゲンサイ とうもろこし ブルーベリー	ちゅうかめん ごはん あぶら こめこ	(幼) 543 (小) 719 (中) 880
11	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	(幼) 490 (小) 641 (中) 801
12	金	ぎゅうにゅう ウィンナー ほき ちりめんじゃこ とりにく	にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ みずな しめじ こまつな たまねぎ レタス	ごはん あぶら ごま パンこ	(幼) 500 (小) 626 (中) 783
15	月	ぎゅうにゅう ベーコン チキンフランク とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな	パン あぶら じゃがいも パンこ りんごジャム	(幼) 531 (小) 646 (中) 795
16	火	ぎゅうにゅう カレイ みそ	こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ かき	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも アーモンド でんぷん	(幼) 517 (小) 654 (中) 803
17	水	ぎゅうにゅう とりにく とうふ まぐろ わかめ たまご	ほししいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり	ごはん うどん でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめこ	(幼) 476 (小) 650 (中) 785
18	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム はんぺん とうふ わかめ	きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さつまいも さとう マヨネーズ	(幼) 533 (小) 696 (中) 867
19	金	ぎゅうにゅう さんま みそ なっとう ハム ぶたにく ヨーグルト チーズ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく みかん	ごはん くり さとう マヨネーズ こむぎこ	(幼) 620 (小) 715 (中) 866
22	月	ぎゅうにゅう あじ わかめ ベーコン まぐろ きなこ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ にんじん	パン あぶら さつまいも パンこ	(幼) 554 (小) 665 (中) 828
23	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	はくさい こまつな にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ なら	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ でんぷん	(幼) 516 (小) 632 (中) 775
24	水	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく だいす きんときまめ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ パン あぶら さとう さつまいも	(幼) 577 (小) 666 (中) 854
25	木	ぎゅうにゅう わかめ ハム とりにく こんぶ かつおぶし たまご	にんじん とうもろこし キャベツ こまつな トマト きゅうり たまねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう でんぷん さつまいも くり こめこ	(幼) 571 (小) 695 (中) 863
26	金	ぎゅうにゅう さば まぐろ とりにく とうふ	キャベツ こまつな ごぼう はくさい にんじんこんにゃく	ごはん さとう ごま	(幼) 481 (小) 629 (中) 772
29	月	ぎゅうにゅう ほき とりにく	キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん りんご	パン こむぎこ でんぷん さとう あぶら	(幼) 477 (小) 610 (中) 757
30	火	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん	ごはん でんぷん さつまいも ごまあぶら	(幼) 522 (小) 656 (中) 810
31	水	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ こまつな かぼちゃ キャベツ きゅうり ほうれんそう	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう はるさめ ごま パンこ でんぷん ごまあぶら	(幼) 511 (小) 687 (中) 848

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。