



たべものののはたらき



日	曜	おもに体をつくるものとなる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子をととのえるものとなる食品 <small>からだ ちようし</small>	おもにエネルギーのもととなる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー <small>(キロカロリー)</small>
1	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム かまぼこ わかめ	さやいんげん ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	(幼) 512 (小) 629 (中) 806
2	金	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こまつな もやし だいこん たまねぎ はくさい 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) 502 (小) 625 (中) 803
5	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし かぼちゃ こまつな りんご キャベツ	パン さとう パター	(幼) 508 (小) 621 (中) 774
6	火	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ わかめ みそ	だいこん ごぼう にんじん こまつな たまねぎ 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) 556 (小) 699 (中) 874
7	水	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ こんぶ ぶたにく	ねぎ もやし にんじん はくさい キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごはん ごま ごまあぶら こむぎこ さつまいも くり こめこ	(幼) 561 (小) 722 (中) 867
8	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく ウィナー	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ	(幼) 469 (小) 652 (中) 815
9	金	ぎゅうにゅう さんま のり とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 522 (小) 633 (中) 809
12	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ かぶ にんじん ほうれんそう	パン くらごさとう さとう あぶら いちじくジャム	(幼) 478 (小) 617 (中) 762
13	火	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ とうふ たまご	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま	(幼) 527 (小) 647 (中) 827
14	水	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とりにく ハム	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	うどん ごはん さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	(幼) 447 (小) 634 (中) 780
15	木	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さといも ごま さつまいも パンこ	(幼) 521 (小) 643 (中) 835
16	金	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ ねぎ かき	ごはん あぶら さといも パンこ	(幼) 534 (小) 648 (中) 814
19	月	ぎゅうにゅう チーズ さわら ヨーグルト ウィナー	たまねぎ みかん もも パイン だいこん にんじん キャベツ こまつな	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	(幼) 505 (小) 629 (中) 775
20	火	ぎゅうにゅう ひじき ハム ぶたにく とうふ みそ とりにく	きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ	(幼) 559 (小) 696 (中) 902
21	水	ぎゅうにゅう ベーコン さけ まぐろ	たまねぎ にんじん こまつな ほしぶどう きゅうり だいこん とうもろこし	スパゲッティ あぶら パン さとう	(幼) 516 (小) 638 (中) 768
22	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さつまいも さとう	(幼) 531 (小) 675 (中) 868
26	月	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく しろはなまめ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん	パン チョコクリーム あぶら さとう パンこ	(幼) 524 (小) 630 (中) 767
27	火	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	(幼) 533 (小) 671 (中) 862
28	水	ぎゅうにゅう やきぶた みそ ぶたにく のり わかめ	はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ はくさい いら もやし キャベツ ブロッコリー	ちゅうかめん ごはん ごま ごまあぶら さとう こめこ	(幼) 529 (小) 708 (中) 840
29	木	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ ウィナー いんげんまめ	レタス とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 506 (小) 623 (中) 792
30	金	ぎゅうにゅう さんま なっとう ハム みそ とうふ とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ねぎ	ごはん マヨネーズ さといも でんぷん	(幼) 512 (小) 632 (中) 842

学校給食では、幼稚園は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。