



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 おもに 体をつくるもとになる食品</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの おもに 体の調子を整えるもとになる食品</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>おもに エネルギーのもとになる食品</small>	エネルギー (キロカロリー)
29	水	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム とりにく	もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	(幼) 447 (小) 636 (中) 790
30	木	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ はんぺん とうふ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ にんじん こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 512 (小) 649 (中) 832
31	金	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごはん	(幼) 495 (小) 614 (中) 779
3	月	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン みかん ちまき マンゴー	パン さとう あぶら だんご	(幼) 481 (小) 635 (中) 814
4	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ	(幼) 540 (小) 667 (中) 900
5	水	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ まぐろ	にんじん こまつな ねぎ ほうれんそ う きりぼしだいこん	ごはん うどん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 475 (小) 650 (中) 829
6	木	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ パプリカ きゅうり	ごはん あぶら	(幼) 500 (小) 697 (中) 864
7	金	ぎゅうにゅう あじ あつあげ かつおぶし みそ わかめ	こまつな キャベツ にんじん たまね ぎ シャインマスカット	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	(幼) 535 (小) 652 (中) 853
10	月	ぎゅうにゅう しいら ハム チーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん しめじ たまねぎ キャベツ こまつな	パン さとう あぶら パンこ じゃがいも マヨネーズ	(幼) 490 (小) 617 (中) 787
11	火	ぎゅうにゅう さば みそ ハム こんぶ かつおぶし とりにく	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 だいこん こまつな ごぼう	ごはん さとう あぶら さつまいも	(幼) 554 (小) 673 (中) 863
12	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	ほしぶどう たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり レタス キャベツ	パン スパゲッティ あぶら パンこ	(幼) 564 (小) 684 (中) 864
13	木	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	ごはん ごま じゃがいも	(幼) 489 (小) 620 (中) 828
14	金	ぎゅうにゅう かわいい わかめ とうふ たまご	キャベツ きゅうり 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 ごま さとう	(幼) 494 (小) 612 (中) 814
18	火	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり 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 さとう だんご	(幼) 504 (小) 640 (中) 855
19	水	ぎゅうにゅう ぶたにく はたはた	もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	ごはん ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん	(幼) 450 (小) 627 (中) 797
20	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろ	さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ	(幼) 539 (小) 637 (中) 817
21	金	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん しめじ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう アーモンド	(幼) 552 (小) 673 (中) 881
25	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん だいこん さやいんげん しめじ こまつな	ごはん さとう ごま ごまあぶら さつまいも	(幼) 507 (小) 642 (中) 855
26	水	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	ごはん うどん でんぷん あぶら パンこ	(幼) 455 (小) 622 (中) 794
27	木	ぎゅうにゅう とりにく ハム なっとう みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ ふ	(幼) 534 (小) 692 (中) 889
28	金	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん ごま さつまいも	(幼) 517 (小) 673 (中) 858

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。