



たべものののはたらき



日	曜	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだ} 体の ^{ちようし} 調子をととのえるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	エネルギー (キロカロリー)
1	金	ぎゅうにゅう いわし だいず とりにく はんぺん とうふ	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな いよかん	ごはん あぶら パンこ こむぎ こ ごま	(幼) 527 (小) 656 (中) 806
4	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく あずき	たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり にんじん こまつな とうもろこし かぼちゃ	パン あぶら さとう じゃがい も マカロニ でんぷん こむぎこ	(幼) 540 (小) 659 (中) 823
5	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま さつまいも ごまあぶら	(幼) 497 (小) 613 (中) 781
6	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	だいこん ほうれんそう れんこん にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし	うどん ごはん こむぎこ でんぷん こめこ さとう ごま マヨネーズ あぶら	(幼) 452 (小) 682 (中) 845
7	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ ごまあぶら	(幼) 541 (小) 667 (中) 868
8	金	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま アーモンド さとう じゃがいも マカロニ	(幼) 536 (小) 682 (中) 846
12	火	ぎゅうにゅう きゅうにく まぐろ ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 567 (小) 694 (中) 902
13	水	ぎゅうにゅう さわら とりにく	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん ほしぶどう キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ あぶら こむぎこ でんぷん さとう	(幼) 535 (小) 663 (中) 797
14	木	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とうふ たまご わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり はくさい	ごはん さとう ごま でんぷん	(幼) 524 (小) 651 (中) 822
15	金	ぎゅうにゅう さば みそ ハム とりにく あぶらあげ	だいこん きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ	ごはん ごま さとう さつまいも マヨネーズ	(幼) 552 (小) 674 (中) 860
18	月	ぎゅうにゅう チーズ ハム ウインナー とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきだけ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん キャベツ こまつな	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	(幼) 521 (小) 644 (中) 802
19	火	ぎゅうにゅう カレイ かつおぶし とうふ とりにく	こまつな もやし はくさい ねぎ にんじん	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	(幼) 479 (小) 605 (中) 788
20	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	パン くろさとう スパゲッティ あぶら パンこ でんぷん こむぎこ	(幼) 529 (小) 650 (中) 798
21	木	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なっとう ハム みそ たまご	ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも くり	(幼) 590 (小) 717 (中) 892
22	金	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん はくさい こまつな	ごはん さとう ごま さつまいも ごまあぶら	(幼) 507 (小) 630 (中) 806
25	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム きなこ	きゅうり レタス キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	パン さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	(幼) 542 (小) 668 (中) 797
26	火	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい たまねぎ しいたけ 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	(幼) 536 (小) 658 (中) 847
27	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ハム とりにく	もやし にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ なら	ちゅうかめん ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	(幼) 503 (小) 679 (中) 843
28	木	ぎゅうにゅう きゅうにく ちりめんじゃこ とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ	ごはん あぶら ごま こめこ	(幼) 596 (小) 717 (中) 907

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。