



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品 しよくひん	からだちようし おもに体の調子を整えるもとになる食品 しよくひん	しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
1	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな トマト	パン さとう ジャがいも あぶら	(幼) 453 (小) 594 (中) 720
2	水	ぎゅうにゅう とりにく いわし わかめ たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	うどん ごはん あぶら でんぷん こめこ さとう ドレッシング	(幼) 448 (小) 631 (中) 764
3	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん レタス きゅうり トマト ブロッコリー	ごはん あぶら ジャがいも ドレッシング	(幼) 472 (小) 603 (中) 759
4	金	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ なす ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	(幼) 468 (小) 585 (中) 743
7	月	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ オクラ	ごはん さとう ごまあぶら ゼリー	(幼) 496 (小) 618 (中) 772
8	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく かつお	バジル パセリ きゅうり ブロッコリー レタス たまねぎ かぼちゃ こまつな	パン でんぷん あぶら さとう こむぎこ	(幼) 473 (小) 602 (中) 739
9	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり	もやし たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	ちゅうかめん ごはん あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん	(幼) 444 (小) 630 (中) 761
10	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	たまねぎ にんじん トマト レタス アスパラガス	ごはん あぶら ジャがいも さとう こむぎこ	(幼) 525 (小) 651 (中) 808
11	金	ぎゅうにゅう さば とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ モロヘイヤ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう アーモンド ジャがいも	(幼) 532 (小) 651 (中) 824
14	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とうふ みそ	キャベツ たまねぎ いら きゅうり にんじん ねぎ	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	(幼) 547 (小) 681 (中) 877
15	火	ぎゅうにゅう とりにく ささみ ベーコン	りんご キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト	パン さとう ドレッシング あぶら	(幼) 497 (小) 651 (中) 807
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ホキ	たまねぎ にんじん グリンピース バジル サラノバレタス きゅうり とうもろこし トマト	ソフトめん ごはん あぶら パンこ こむぎこ こめこ さとう	(幼) 581 (小) 754 (中) 915
17	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお あつあげ みそ	うめ きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	ごはん さとう ジャがいも	(幼) 486 (小) 618 (中) 780

学校給食では、幼稚園490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。