

		水 13		木 14		金 15	
9 さ焼き煮 いんげんのごま和え		さんま生煮 きゅうり		減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん ブロッコリーサラダ 日向夏ゼリー		麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ	
こめ むぎ さとう サラダ油 ごま		こめ むぎ さとう でんぶん		チーズパン 中華めん ゼリー サラダ油		こめ むぎ さとう ごま サラダ油	
ぎゅうにく とうふ 牛乳		さんま とうふ うすあげ わかめ みそ 牛乳		ぶたにく いか かまぼこ ちくわ えび ツナ 牛乳		とりにく とうふ たまご 牛乳	
糸こんにゃく はくさい にんじん ねぎ いんげん		だいこん にんじん ねぎ きゅうり しょうが		キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんにく しょうが		にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ しいたけ ほうれんそう	
エネルギー 595kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.6g		エネルギー 616kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.6g		エネルギー 606kcal たんぱく質 32.4g 脂質 17.5g		エネルギー 613kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.1g	
エネルギー 721kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.7g		エネルギー 719kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.5g		エネルギー 756kcal たんぱく質 39.8g 脂質 20.8g		エネルギー 741kcal たんぱく質 30.9g 脂質 22.6g	
18		19<食育の日>		20		21	
チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ		麦ごはん 牛乳 豚汁 ピーマンと魚のサラダ		コッペパン 牛乳 秋味シチュー 海藻サラダ		麦ごはん 牛乳 磯煮 うみつこ節サラダ	
こめ むぎ じゃがいも サラダ油		こめ むぎ さといも でんぶん サラダ油 さとう		コッペパン さつまいも 小麦粉 バター サラダ油		こめ むぎ さとう サラダ油	
とりにく だいたい チーズ 牛乳		しろみ魚 ぶたにく とうふ みそ 牛乳		とりにく 牛乳 生クリーム わかめ くわかめ こんぶ かんてん 赤のり やなぎのり とさかのり かえでのり		とりにく だいたい たまご ちくわ ひじ うみつこ節 あつあげ 牛乳	
たまねぎ にんじん グリンピース りんご キャベツ みかん とうもろこし		ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しょうが ねぎ キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり にんにく		たまねぎ にんじん しめじ キャベツ グリンピース きゅうり とうもろこし		にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ ほうれんそう	
エネルギー 757kcal たんぱく質 26.5g 脂質 27.9g		エネルギー 627kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.3g		エネルギー 668kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.5g		エネルギー 637kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.6g	
エネルギー 915kcal たんぱく質 31.1g 脂質 32.0g		エネルギー 759kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.5g		エネルギー 812kcal たんぱく質 28.7g 脂質 28.5g		エネルギー 771kcal たんぱく質 34.1g 脂質 23.3g	
25		26		27		28	
十二穀ごはん 牛乳 おでん煮 昆布の酢のもの		麦ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ にんじんシューマイ いんげん たれ		コッペパン 牛乳 ポトフ アスパラとベーコンのソテー		麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚のごま油和え きゅうり	
こめ さとう 赤米(うるち・もち) 緑米 黒米 押玄米 押麦 ハト麦 ひえ もちきび あわ キヌア		こめ むぎ コーンスターチ パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 ごま油		コッペパン じゃがいも サラダ油		こめ むぎ ごま さとう でんぶん ごま油 油	
とりにく ちくわ かまぼこ あつあげ うずらたまご ちりめん こんぶ 牛乳		とりにく しろみ魚 牛乳		ワインナー ベーコン 牛乳		とりにく しろみ魚 牛乳	
にんじん だいこん こんにゃく しいたけ きゅうり とうもろこし		はくさい ほうれんそう きくらげ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく たら いんげん		にんじん たまねぎ アスパラガス とうもろこし		ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう きゅうり ねぎ	
エネルギー 607kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.8g		エネルギー 556kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.6g		エネルギー 627kcal たんぱく質 23.7g 脂質 25.4g		エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.6g	
エネルギー 737kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.0g		エネルギー 663kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.0g		エネルギー 765kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.8g		エネルギー 730kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.5g	
29		30		31		32	
減量コッペパン 牛乳 五目うどん ツナのごま油炒め 日向夏ジャム		コッペパン 牛乳 ポトフ アスパラとベーコンのソテー		麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚のごま油和え		減量コッペパン 牛乳 五目うどん ツナのごま油炒め	
こめ さとう 赤米(うるち・もち) 緑米 黒米 押玄米 押麦 ハト麦 ひえ もちきび あわ キヌア		こめ むぎ コーンスターチ パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 ごま油		コッペパン じゃがいも サラダ油		こめ むぎ ごま さとう でんぶん ごま油 油	
とりにく ちくわ かまぼこ あつあげ うずらたまご ちりめん こんぶ 牛乳		とりにく しろみ魚 牛乳		ワインナー ベーコン 牛乳		とりにく しろみ魚 牛乳	
にんじん だいこん こんにゃく しいたけ きゅうり とうもろこし		はくさい ほうれんそう きくらげ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく たら いんげん		にんじん たまねぎ アスパラガス とうもろこし		ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう きゅうり ねぎ	
エネルギー 607kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.8g		エネルギー 556kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.6g		エネルギー 627kcal たんぱく質 23.7g 脂質 25.4g		エネルギー 603kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.6g	
エネルギー 737kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.0g		エネルギー 663kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.0g		エネルギー 765kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.8g		エネルギー 730kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.5g	



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。