

| | | 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 ほうれん草 | |
| 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 ひじり 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 | |
| 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 ほうれん草 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 ほうれん草 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 きゅうり | | 減量コッペパン 牛乳 五目うどん ツナのごま油炒め ジャム | |
| | | | | | | | |
| こめ むぎ さとう でんぶん ごま油 油 | | 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 さとう でんぶん ごま油 油 | |
| とりにく ちくわ かまぼこ うすあげ ツナ 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 ほうれん草 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 ほうれん草 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。