

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのそぼろのつけチャイナどん リャンバンサンスー なめこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう マロニー ごまあぶら いりごま じゃがいも	にんにく しょうが メンマ ほしいたけ えだまめ ながねぎ あかピーマン もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ なめこ	627	23.6
2	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものスタミナやき アーモンドおひたし あまみそそぼろにくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ あおだいず みそ	こめ ごまあぶら アーモンド あぶら じゃがいも さとう	にんにく もやし ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん つきこんにやく	665	28.7
3	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのおろしソース なつやさいのきんぴら かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ だいず	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも いりごま	にんじん ズッキーニ つきこんにやく ピーマン たまねぎ かぼちゃ きぬさや ながねぎ	605	21.8
6	月	ごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ のりずあえ ゆうがおのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ だいず	こめ ばんこ さとう あぶら じゃがいも ねりごま すりごま	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう とうがん オクラ	694	22.3
7	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	なつやさいのミートソース あまのがわサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおだいず	ソフトメン あぶら ハヤシルウ はるさめ さとう たなばたゼリー	にんにく にんじん たまねぎ トマト たまねぎ コーン なす もやし きゅうり	709	29.2
8	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのにんにくじょうゆかけ ゴーヤチャンプルー もずくのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ツナ あつあげ いりたまご かつおぶし もずく みそ だいず	こめ あぶら いりごま じゃがいも	にんにく にんじん ゴーヤ もやし えのきたけ たまねぎ ながねぎ	631	30.2
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ほうほんのひ こんだて】 いかのたつたあげ きゅうりのピリうまづけ なつやさいけんちんじる	ぎゅうにゅう いか しおふきこんぶ うちまめ とうふ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが きゅうり にんじん とうがん なす しめじ つきこんにやく	609	25.1
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのソースに ふうみあえ うずらいりワントンスープ	ぎゅうにゅう さば うずらたまご	こめ さとう いりごま ワントン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ふくじんづけ たまねぎ メンマ もやし にら	639	27.3
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	コロコロまめのぶたキムチいため あおりのポテト ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あおりの たまご	こめ あぶら はるさめ いりごま じゃがいも かたくりこ	しょうが キムチ もやし にら たまねぎ クリームコーン コーン ほうれんそう	666	26.8
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのやくみソース しらたきのつるつるいため わかめのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ しらたき ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ	652	29.2
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	チンジャオロースー ゆでとうもろこし トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン コーン トマト にんじん ながねぎ ほうれんそう	608	27.8
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【しよくいくのひ むるさとごはん】 くるまふとかぼちゃのあげに そくせきづけ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ ふ かたくりこ あぶら さとう	かぼちゃ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	666	24.2
17	金	アップル こめコパン	ぎゅうにゅう	オムレツのラタトゥイユソース マッシュポテト にくだんごとやさいのスープ	ぎゅうにゅう たまご	こめコパン さとう かたくりこ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	りんご にんにく なす たまねぎ ズッキーニ トマト にんじん キャベツ しめじ コーン	614	25.9
20	月	麦ごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー ひじきのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ なす トマト りんご キャベツ きゅうり コーン アセロラ	699	23.5

一食平均エネルギー：649 Kcal

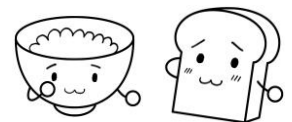
たんぱく質：26.1 g

脂質：17.7 g

食塩：2.2 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

おし 教えて！ナス先生



◎主食（ごはんやパン）だけの朝ごはんでは、いけませんか？

ごはんやパンなどの主食には、炭水化物という栄養素が含まれていて、エネルギーのもととなり、体を動かす大切な役割があります。そのため、主食をしっかり食べているのは、とてもよいことです。

しかし、主食だけでは、他の栄養素であるたんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足してしまいます。できるだけ、主食と一緒に他の料理（主菜・副菜）を食べられるように心がけましょう。小学生でもできる方法としては、「インスタントのスープ（お湯を入れるだけで完成）を用意する」「ミニトマトをつける」など、方法はいろいろあると思います。

自分ができることからやってみましょう！

朝ごはんをレベルアップ！

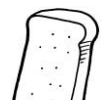
ごはんだけ…から



レベルアップ！



パンだけ…から



レベルアップ！

