

| 日   | 主食                              | おかず                               | 赤の仲間<br>血や肉になる       |                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる        |                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える         |                          |                              | エネ<br>たんぱく<br>質 |
|-----|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------|
| 9木  | ごはん                             | 鮭の照り焼き<br>豚汁<br>ブロッコリーのおかか和え      | 鮭<br>豚肉<br>豆腐        | みそ<br>花かつお            | 米<br>じゃがいも              |                      | ブロッコリー<br>人参<br>ねぎ       | ごぼう<br>大根<br>玉葱          | 704 kcal<br>34.7 g<br>90 mg  |                 |
| 10金 | 豚丼                              | 豆腐のみそ汁                            | 豚肉<br>豆腐<br>みそ       | ワカメ                   | 米<br>三温糖<br>サラダ油        |                      | 玉葱<br>ねぎ<br>大根           |                          | 796 kcal<br>22.8 g<br>76 mg  |                 |
| 14火 | ごはん                             | じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>ゴママヨネーズあえ       | 鶏ミンチ<br>厚揚げ<br>ロースハム |                       | 米<br>サラダ油<br>じゃがいも      | 三温糖<br>マヨネーズ<br>すりごま | 人参<br>きゃべつ<br>きゅうり       |                          | 732 kcal<br>20.2 g<br>179 mg |                 |
| 15水 | カレーライス                          | フルーツのヨーグルト和え<br>福神漬               | 豚肉<br>ヨーグルト          |                       | 米<br>三温糖<br>バター         | じゃがいも<br>小麦粉         | 桃<br>みかん<br>りんご<br>にんにく  | 人参<br>玉葱<br>福神漬<br>セロリ   | 801 kcal<br>15.7 g<br>112 mg |                 |
| 16木 | ごはん                             | きゃべつと豚肉のみそ炒め<br>ポテトサラダ            | 豚肉<br>みそ<br>ロースハム    |                       | 米<br>ごま<br>片栗粉<br>三温糖   | サラダ油<br>ごま油<br>マヨネーズ | きゃべつ<br>きゅうり<br>ピーマン     | 人参<br>玉葱<br>しょうが<br>にんにく | 778 kcal<br>18.5 g<br>71 mg  |                 |
| 17金 | ごはん                             | 八宝菜<br>大豆とじゃこの揚げに                 | 豚肉<br>いか<br>うずら卵     | 大豆<br>しらす             | 米<br>片栗粉<br>サラダ油        | 三温糖<br>ごま油<br>大豆油    | 人参<br>白菜<br>玉葱           | たけのこ                     | 747 kcal<br>25.0 g<br>111 mg |                 |
| 20月 | ごはん                             | からあげ<br>ばんさんず<br>澄まし汁             | 鶏肉<br>ロースハム<br>豆腐    | ワカメ                   | 米<br>片栗粉<br>サラダ油        | 三温糖                  | しょうが<br>ねぎ<br>人参         | きゅうり                     | 741 kcal<br>25.6 g<br>66 mg  |                 |
| 21火 | こぎつねごはん                         | ワンタンスープ<br>ツナとポテトのサラダ             | 油揚げ<br>鶏ミンチ<br>豚肉    | ツナ                    | 米<br>サラダ油<br>じゃがいも      | マヨネーズ<br>三温糖         | 玉葱<br>人参<br>ねぎ           | きゃべつ<br>きゅうり             | 713 kcal<br>18.9 g<br>84 mg  |                 |
| 22水 | ごはん                             | ポークビーンズ<br>茹でキャベツとツナのサラダ<br>ヨーグルト | ベーコン<br>豚肉<br>大豆     | ツナ<br>ヨーグルト           | 米<br>サラダ油<br>三温糖        | じゃがいも<br>いりごま        | トマト<br>きゅうり<br>人参        | 玉葱                       | 747 kcal<br>22.5 g<br>202 mg |                 |
| 23木 | ごはん                             | さんまの揚げに<br>けんちん汁                  | さんま<br>豚肉<br>豆腐      |                       | 米<br>大豆油<br>こんにゃく       | 片栗粉<br>三温糖           | 大根<br>ほうれんそう<br>人参<br>ねぎ |                          | 817 kcal<br>24.5 g<br>69 mg  |                 |
| 24金 | 五目ずし                            | チンジャオロース<br>大根と油揚げのみそ汁            | 昆布<br>鶏肉<br>高野豆腐     | 豚肉<br>油揚げ<br>豆腐<br>みそ | 米<br>片栗粉<br>こんにゃく       | サラダ油<br>三温糖          | たけのこ<br>しょうが<br>ごぼう      | 人参<br>ピーマン<br>玉葱<br>大根   | 803 kcal<br>26.1 g<br>123 mg |                 |
| 27月 | ビビンバ                            | のっぺい汁                             | 牛肉<br>豚肉<br>厚揚げ      |                       | 米<br>片栗粉<br>サラダ油<br>三温糖 | ごま<br>こんにゃく<br>さといも  | にんにく<br>ほうれんそう<br>しょうが   | 人参<br>大根<br>ねぎ           | 816 kcal<br>20.4 g<br>135 mg |                 |
| 28火 | ごはん                             | 白菜のクリームシチュー<br>ハムサラダ              | 鶏肉<br>牛乳<br>ロースハム    |                       | 米<br>スパゲティ              | ごま<br>三温糖            | きゃべつ<br>きゅうり             | 人参<br>ピーマン               | 755 kcal<br>19.2 g<br>133 mg |                 |
| 29水 | チキンライス                          | ポトフ<br>ヨーグルト                      | 鶏肉<br>ベーコン<br>ウインナー  | 豚肉<br>ヨーグルト           | 米<br>バター<br>サラダ油        | じゃがいも                | ピーマン<br>きゃべつ<br>セロリ      | 玉葱<br>人参                 | 784 kcal<br>23.4 g<br>177 mg |                 |
| 30木 | 中 間 テ ス ト の た め 給 食 は あ り ま せ ん |                                   |                      |                       |                         |                      |                          |                          |                              |                 |
| 31金 | ごはん                             | マーボー豆腐<br>ツナサラダ                   | 絹ごし豆腐<br>豚ミンチ<br>みそ  | ツナ                    | 米<br>ごま油<br>三温糖<br>サラダ油 | マヨネーズ<br>片栗粉<br>マカロニ | しょうが<br>にんにく<br>人参       | きゅうり<br>きゃべつ<br>ねぎ<br>玉葱 | 738 kcal<br>26.7 g<br>131 mg |                 |

