

	めにゆー		からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力になる		加り-(kcal)		
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく(g)		
									小1	中1	
1日 (月)		ごはん とうりのまーまれーどやき ほうれんそうときゃべつのごまあえ とうふのみそしる	鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳 煮干し	ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	米 砂糖	いりごま	500 21.3	821 33.2	
2日 (火)		ごはん みーとぼーるのあますあえ ばんさんすー ちゅうかふうこーんすーび ばなな	豚肉 鶏肉 卵 ハム	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり コーン バナナ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	いりごま ごま油	541 18.8	803 25.7	
3日 (水)		ごはん さばのみそに うらかみそぼろ あぶらあげとほうれんそうのみそしる	さば 麦みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 昆布 煮干し	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう こんにゃく もやし たまねぎ	米 砂糖	あぶら	505 23.6	768 33.1	
4日 (木)		しょくばん ちりこんかん まかろにさらだ とうにゅうすーび	大豆 豚肉 牛肉 ツナ 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん	きゅうり しめじ グリーンピース コーン	パン 薄力粉 マカロニ じゃがいも	あぶら	531 25.3	747 35.3	
5日 (金)		ちらしすし きゃべつをつなあえ たなばたそうめんじる たなばたぜりー	鮭フレーク 卵 高野豆腐 かつお節 鶏肉 ツナ	牛乳 昆布 刻み海苔	にんじん	枝豆 しいたけ オクラ キャベツ	米 砂糖 そうめん		533 20.1	840 31.2	
8日 (月)		ごはん ちきんなんばん きゅうりとちくわのぼんすあえ もやしのすましじる	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 かつお節	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	たまねぎ パセリ きゅうり もやし しめじ	米 砂糖 でんぷん	あぶら マヨネーズ	535 19.4	844 29.0	
9日 (火)		ごはん あじのれもんそーす まめさらだ さわにわん れいとうもも	あじ 大豆 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん	レモン きゅうり コーン ごぼう 深ねぎ しいたけ もも	米 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごまドレ	497 24.6	756 34.2	
10日 (水)		こーんらいす とうふはんぱーぐ ゆかりあえ とうふとわかめのすましじる	豚肉 とうふ 卵 かつお節	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しそ もやし えのき	米 砂糖 でんぷん	バター	527 22.1	825 31.1	
11日 (木)		うどん わかめおにぎり やさいかきあげ くーぶいりちー	かまぼこ 鶏肉 かつお節 卵 豚肉	牛乳 わかめ 昆布	にんじん こねぎ かぼちゃ	しいたけ たまねぎ ごぼう 枝豆	米 うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも	あぶら ごま油	536 17.5	783 23.4	
12日 (金)		しょくばん しろみさかなのびざやき あすばらさらだ こーんぼたーじゅ ふるーつぼんち	たら 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン キャベツ りんご みかん	パン 砂糖 じゃがいも ナタデココ	あぶら	553 26.8	775 38.1	
16日 (火)		ごはん はやしらいす こーるすろー よーぐると	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン きゅうり	米 小麦粉	マヨネーズ	551 17.3	838 23.4	
17日 (水)		たこらいす ぼいるきゃべつ もすくたまごすーび おれんじ	豚肉 卵 豆腐 かつお節	牛乳 チーズ もすく	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ えのき 水菜 ｶｯﾌﾞ	米 でんぷん	あぶら	545 23.9	825 33.0	
18日 (木)		ごはん さわらのこーんまよやき かぼちゃのそぼろに こまつなととうふのみそしる	さわら 豚肉 かつお節 豆腐 麦みそ	牛乳 昆布 煮干し	かぼちゃ こまつな にんじん	コーン たまねぎ しめじ	米 砂糖 でんぷん	マヨネーズ	535 24.4	837 35.5	
19日 (金)		さらうどん ゆかりおにぎり にんじんしりしり	豚肉 はんぺん 卵 ちくわ ツナ いか	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	米 砂糖 中華めん でんぷん	油 ごま油	528 21.7	763 29.0	
22日 (月)		ごはん さかなのおーらふらい ぶろっこりーさらだ やさいすーび ちーず	たら ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	もやし キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	527 23.6	813 31.9	
23日 (火)		ごはん とりにくのちーすやき かれーきんぴら たまごこまつなのすーび	鶏肉 さつま揚げ 卵 ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	パセリ ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 じゃがいも		498 23.1	819 36.7	
24日 (水)		ろーるばん なすのみーとすばけていー こまつなさらだ れいとうみかん	豚肉 ひよこ豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ なす きゅうり みかん	パン マカロニ	油 ごま油 マーガリン 砂糖	561 24.2	805 34.9	
25日 (木)		ごはん きびなごのいそべあげ とうふちゃんぷるー とうがんあーさじる	きびなご 豚肉 豆腐 卵 かつお節	牛乳 あおさ 昆布	にんじん いら	もやし とうがん しいたけ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	499 26.5	792 39.5	
26日 (金)	なつまつりのため、とくべつめにゆーです♪おたのしみに！										
29日 (月)		ごはん さけのあんかけ ごもくまめ おふのみそしる いるーつよーぐると	さけ 大豆 鶏肉 麦みそ	牛乳 昆布 煮干し ヨーグルト	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ こんにゃく しめじ さやいんげん みかん もも バナナ パイン	米 砂糖 でんぷん		553 25.9	821 35.9	
30日 (火)		ちきんらいす うすやきたまご ぶろっこりーそてー きゃべつとにんじんのすーび	鶏肉 卵 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ しめじ	米	油 マーガリン 砂糖	526 21.2	756 26.4	
31日 (水)		ひやしちゅうか ぶりかけおにぎり なすのてんぷら	卵 ハム	牛乳	にんじん	きゅうり もやし なす	米		519 18.3	822 27.2	