

ひづけ 日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	むぎごはん おちゃぼっぱ じゃがいものなんばんに ごぼうサラダ	☆	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく ごぼう えだまめしょうが コーン グリンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう	おちゃぼっぱ あぶら ごま マヨネーズ	661 19.9 21.3
2 (木)	ピースごはん いわしかりかりフライ ほうれんそうのうめおかかあえ かぼちゃのみそしる かしわもち	☆	かつおぶし あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう いわしかりかりフライ	ほうれんそう かぼちゃ にんじん <b>ねぎ</b>	<b>グリンピース</b> もやし ばいにく たまねぎ	こめ かしわもち	あぶら	636 21.0 19.3
7 (火)	パイパン ミートソーススパゲティ あまなつサラダ コアヨーグルト	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	<b>にんじん</b> トマト	<b>たまねぎ</b> グリンピース <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> あまなつみかん	パン スパゲティ さとう	あぶら オリーブオイル	645 23.5 18.2
8 (水)	ホイコーローどん(しろごはん) はるまき ゴーヤとツナのサラダ	☆	ぶたにく みそ ツナ	めひじき ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> あかピーマン	<b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> たけのこ <b>にんにく</b> しょうが <b>きゅうり</b> コーン ゴーヤレモンじる	こめ さとう でんがん しょうが はるまき	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	728 21.7 29.4
9 (木)	むぎごはん ごもくに きりぼしだいこんのあえもの ばんかんゼリー	☆	だいず ツナ てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう やさしいこんが わかめ	にんじん	こんにやく ごぼう しいたけ グリンピース せんぎりだいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	643 24.2 13.4
10 (金)	しろごはん とりにくのあおじそやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	☆	とりにく ぎゅうにく だいず とうふ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう わかめ	しそ <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>	しょうが えだまめ ごぼう <b>にんにく</b> たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	643 25.5 19.8
13 (月)	むぎごはん あつあげのカレーいため ちくさあえ アセロラゼリー	☆	ぶたにく <b>いか</b> あつあげ あかだしみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん <b>ねぎ</b> ほうれんそう	たまねぎ <b>しょうが</b> <b>にんにく</b> <b>キャベツ</b>	こめ むぎ さとう でんがん ゼリー	ごまあぶら ごま	637 23.3 19.1
14 (火)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン ほうれんそうオムレツ アメリカンサラダ ミネストローネ	☆	オムレツ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	<b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> たまねぎ セロリー	パン はちみつ ポテトチップス じゃがいも マカロニ さとう	マーガリン あぶら オリーブオイル	616 20.2 29.4
15 (水)	むぎごはん さばのてりやき やさいのごまだれあえ ちゃんぽんみそしる	☆	さば とりさきみ ぶたにく <b>いか</b> あさり <b>いか</b> かまぼこ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	<b>キャベツ</b> <b>たまねぎ</b> もやし	こめ むぎ さとう	ごま	634 29.9 19.5
16 (木)	むぎごはん ハンバーグのきのこソースかけ じゃがじゃこ かきたまじる	☆	ハンバーグ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	<b>ねぎ</b>	しめじ えのきだけ しいたけ	こめ むぎ さとう <b>み</b> でんがん じゃがいも	ごま	601 23.0 18.5
17 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) フルーツあんぱん	☆	ぎゅうにく きんときまめ	ぎゅうにゅう あんぱんどうふ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース <b>にんにく</b> みかん <b>パイ</b> おうとう	こめ むぎ	あぶら	648 19.7 17.5
20 (月)	たかなごはん サーモンフライ アスパラガスのマヨネーズあえ わかたけじる	☆	サーモンフライ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	たかなづけ <b>にんじん</b> アスパラガス	コーン <b>キャベツ</b> たけのこ	こめ	ごまあぶら あぶら ごま マヨネーズ	628 22.5 22.4
21 (火)	しょくパン りんごジャム まめとソーセージのケチャップに アーモンドサラダ	☆	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	<b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> コーン	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら アーモンド オリーブオイル	567 21.8 20.4
22 (水)	しそごはん ししゃもフリッター キャベツのわふうマヨネーズあえ わかめうどん	☆	ハム とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター わかめ	しそ <b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>	<b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> しいたけ	こめ むぎ うどん	あぶら ごま マヨネーズ	603 21.1 21.6
23 (木)	しろごはん いわしのうめに キムチきんぴら とうふじる	☆	いわし とうふ ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>	キムチ ごぼう れんこん しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	601 25.5 18.3
24 (金)	ポークカレー(むぎごはん) こまつなサラダ やめちャムース	☆	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう やめちャムース	にんじん こまつな	たまねぎ <b>グリンピース</b> <b>りんご</b> <b>きゅうり</b> レモンじる	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	711 22.7 22.3
27 (月)	むぎごはん きびなごかりかりフライ きゅうりとわかめのごますあえ ごじる	☆	だいず あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう きびなごかりかりフライ わかめ	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>	<b>きゅうり</b> えのきだけ ごぼう <b>だいこん</b>	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	623 21.6 19.1
28 (火)	ぶどうコッペパン あじのパンこやき グリーンサラダ まめのポタージュスープ	☆	あじ とうふ しろういんげん まめ とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	<b>にんにく</b> <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b> コーン レモンじる たまねぎ	パン <b>パンこ</b> さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	615 31.4 22.0
29 (水)	むぎごはん ジャージャンどうふ くきわかめのサラダ げんきヨーグルト	☆	ぶたにく あつあげ あかだしみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	<b>ねぎ</b> <b>にんじん</b>	<b>にんにく</b> <b>しょうが</b> <b>たまねぎ</b> <b>しいたけ</b> <b>きゅうり</b> もやし	こめ むぎ さとう でんがん	あぶら ごま ごまあぶら	659 24.3 21.3
30 (木)	おやこどん(むぎごはん) かいそうサラダ みかんゼリー	☆	たまご ツナ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	<b>にんじん</b> <b>ねぎ</b>	たまねぎ <b>しいたけ</b> <b>きゅうり</b>	こめ むぎ さとう ゼリー でんがん	ごまあぶら ごま	620 26.2 16.1
31 (金)	むぎごはん なつとう にくじゃがカレーあじ きりぼしだいこんとこまつなのあえもの	☆	なつとう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ せんぎりだいこん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	664 27.4 18.4

★果物や野菜は 直売所「あんずの里市利用組合」から主に購入しています。  
★材料の都合等により献立を変更することがあります。  
★○で囲んでいる食品は福津産または「あんずの里市」より納品される予定の食品です。