

日	曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い						家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g	
			あかグループの食品 (おもに体をつくるもとになる)		みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)		きいろグループの食品 (おもにエネルギーのもとになる)			その他の 食品
			1群(穀類・いも類・砂糖)	2群(乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂・種実類)		
1	水	コッペパン マーシャルビーンズ いわしのアングレーズ オニオンスープ ぎゅうにゅう	いわし ベーコン		にんじん ハゼリ ほうれんそう	たまねぎ	パン マーシャルビーンズ さとう パンこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ウスターソース コンソメ しょうゆ しお こしょう	豆・豆製品 単色野菜 669, 29. 1	
2	木	おきなわけん ぎのわんし しまいとしていけい いっしゅうねんきねんこんだて ぎのわんし つく おきなわけん きゅうしょく と い 沖縄県宜野湾市姉妹都市提携1周年記念献立 ～宜野湾市で作られる沖縄県ならではの給食メニューを取り入れました。～							緑黄色野菜 いも類 641, 22. 6	
		クファージュシー おきなわもずくスープ にんじんしりしり(たまご使用) シークワサーゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ かまぼこ ベーコン とうふ まぐろツナ たまご	はねぎ はねぎ にんじん	ほししいたけ たまねぎ 「沖縄県郷土料理「クファージュシー」」 「にんじんしりしり」	こめ あぶら あぶら あぶら	しょうゆ みりん さけ しお ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう			
3	金	たてわりパン チリコンカーン ガンボスープ ぎゅうにゅう	アメリカの料理「チリコンカーン・ガンボスープ」			パン さとう あぶら あぶら	チリパウダー ケ チャップ ウスターソー ス あかワイン しお デミグラスソース コン ソメ しお こしょう	藻類 果物 600, 25. 9		
6	月	2ねんせい おてつだいきゅうしょく「ゴーヤのわたとり」 ごはん さばのみそに ゴーヤーチャンプルー おきなわそばじる ぎゅうにゅう	さば みそ とうふ ぶたにく かつおぶし やきふた		沖縄県郷土料理「ゴーヤチャンプルー」 にんじん はねぎ たまねぎ きくらげ	こめ さとう あぶら あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし しょうゆ しお	小魚 種実類 695, 31. 2		
7	火	えだまめゆかりごはん スターポークミンチカツ たなばたじる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	たなばた献立 ぶたミンチ とうふ なんと	えだまめ あかじそ たまねぎ にんじん オクラ	こめ パンこ こむぎこ たまねぎ えのきだけ なす やさいそうめん たなばたゼリー(レモン・ぶどう)	しお しお こしょう かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	藻類 いも類 642, 23. 2			
8	水	1ねんせい おてつだいきゅうしょく「とうもろこしのかわむき」 キャラメルパン(小) やきそばふうスパゲティ ゆでとうもろこし すいか ぎゅうにゅう	ぶたにく いか かみかみ献立	にんじん ピーマン たまねぎ きくらげ おきなわそば	パン キャラメルパウダー スパゲティ あぶら あぶら	しょうゆ ウスターソース ちゅうのう ソース さけ しお こしょう しお	豆・豆製品 種実類 690, 27. 5			
9	木	6ねんせい かていかでつくったりより「いろどりのため」 ごはん あつやきたまご(たまご使用) いろどりのため とうがんのすましじる ぎゅうにゅう	たまご ハム とりにく とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ にんじん はねぎ	こめ さとう あぶら あぶら	しお しお こしょう かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	魚介類 いも類 605, 24. 9			
10	金	じもときゅうりのハムツナサラダサンド (たてわりパン じもときゅうりのハムツナサラダ) かんじゆくトマトのラトウユ ぎゅうにゅう	まぐろツナ ハム とりにく ひよこまめ	岩国地元食材「韓さんのきゅうり」		パン さとう ノンエッグマヨネーズ こしょう	しお トマトのハヤシフレ ク しょうゆ しお	藻類 果物 591, 26. 0		
13	月	ガバオライス (ごはん ガバオライスのぐ) ゲーンチュートーフ ぎゅうにゅう	みずにだいず ぶたミンチ とりミンチ とうふ	にんじん ピーマン パブリカ たまねぎ たまねぎ しょうが	タイの料理「ガバオライス・ゲーンチュートーフ」		さけ ガバオシーズニング しお	魚介類 種実類 648, 27. 8		
14	火	ごはん あじのなんばんづけ まごわやさしいみそしる ぎゅうにゅう	あじ とうふ ちくわ むぎみそ	ピーマン にんじん はねぎ あかじそ	たまねぎ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも ねりごま しお	す しょうゆ さけ にほし しお	小魚 果物 640, 26. 6		
15	水	たまご&チーズサンド(たまご使用) (きりめいりまるパン たまごやき スライスチーズ) ラビオリスープ ぎゅうにゅう	たまご チーズ ベーコン	ほねぶと献立		パン さとう あぶら あぶら	ケチャップ ウスター ソース しお コンソメ しょうゆ しお こしょう	魚介類 きのこ類 630, 25. 8		
16	木	なつやさいのカレーライス (ごはん なつやさいのカレーシチュー) チキンカツ リザーブデザート ・れいとうみかん ・れいとうピーチ ・ガリガリくんソーダカップ ぎゅうにゅう	おたのしみ! リザーブきゅうしょく ぶたにく とりにく	トマト かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	あかワイン ウスターソー ス カレールウ しお こしょう しお こしょう	豆・豆製品 種実類 720, 23. 6		
17	金	こくとうパン ぶたにくとミートボールのトマトに フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ぶたにく とりミンチ	にんじん ピーマン	たまねぎ スッキーニ	パン じゃがいも さとう あぶら	ケチャップ ウスターソー ス みりん コンソメ	魚介類 きのこ類 708, 24. 7		