



日曜	献立名	使用食品名						栄養価 エネルギー	家庭で とってほ しい食品								
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる											
		1群	2群	3群	4群	5群	6群										
メキシコこんだて																	
1 火	たてわりパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			コッペパン		777	乳製品								
	チリコンカン	ミックスビーンズ	なたひきにく	にんじん	ピーマン	にんにく	たまねぎ			マッシュルーム	さとう	あぶら					
	ベーコンスープ	ベーコン		にんじん	こまつな	たまねぎ	とうもろこし			じゃがいも	あぶら						
	㊤アセロラミルクゼリー	とうにゅう				アセロラ				さとう	でんぷん						
わかやまこんだて																	
2 水	さばめし	ぎゅうにゅう	さば	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが		こめ		736	種実類						
	きりぼしだいこんのもの		とりにく	あぶらあげ		にんじん	いんげん	きりぼしだいこん	ほししいたけ			さとう	あぶら				
	みそしる		とうふ	みそ	にぼし(だし)	にんじん	ねぎ	たまねぎ	しめじ			じゃがいも					
	みかん							みかん									
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		765	緑黄色野菜						
	とりにくのさっぱり		とりにく			しょうが	にんにく		さとう			あぶら					
	そくせきつけ			くきわかめ		きゅうり	キャベツ										
	すましじる		とうふ	あぶらあげ	かつおぶし(だし)	わかめ	こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ			えのきたけ					
7 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		772	豆類						
	ちんげんさいのソテー		えび		にんじん	ちんげんさい	たまねぎ		さとう			ごま	ごまあぶら				
	まーぼーだいこん		とうふ	なたひきにく	あかみそ	にんじん	にら	だいこん	たまねぎ			にんにく	しょうが	ほししいたけ	さとう	でんぷん	ごまあぶら
	㊤わかめふりかけ		かつおぶし		わかめ	のり						さとう					
8 火	レーズンパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ほしぶどう		コッペパン		814	海藻類				
	チーズサラダ		ツナみずに	チーズ		きゅうり	キャベツ		さとう	あぶら							
	ちゃんぽん		いか	えび	なたにく	かまぼこ	にんじん	もやし	きくらげ	しろねぎ	キャベツ			にんにく	ちゃんぽんめん	ごまあぶら	
	りんご							りんご									
9 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		828	いも類						
	あげはるまき		はるまき						さとう			あぶら					
	ナムル				にんじん	ほうれんそう	もやし		さとう			ごま	ごまあぶら				
	ちゅうかスープ		えびだんご		にんじん	ちんげんさい	たまねぎ	ほししいたけ	きくらげ								
10 木	たきこみごはん	ぎゅうにゅう	とりにく	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	いんげん	ほししいたけ	エリンギ	こめ	さとう	あぶら	745	小魚類			
	さばのみそオイルやき		さば	みそ													
	うおそうめんじる		うおそうめん	かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん	ねぎ	たまねぎ	だいこん								
あおもりこんだて																	
11 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		762	魚介類						
	とわだバラやきふう		ぎゅうにゅう			たまねぎ	りんご	にんにく	しょうが			さとう	あぶら				
	せんべいじる		とりにく	かつおぶし(だし)		にんじん	しろねぎ	まいたけ	ごぼう			ほししいたけ	せんべい	こんにゃく	あぶら		
	レモンゼリー							レモン				さとう					
 <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">チャレンジ！弁当の日</span>   																	
15 火	まるパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		コッペパン		726	種実類				
	すすきフライ		すすき	たまご		たまねぎ	にんにく	ピクルス	レモン	でんぷん	あぶら						
	ポイルキャベツ					キャベツ											
	とうにゅうスープ		ベーコン	とうにゅう		にんじん	こまつな	たまねぎ	しめじ	じゃがいも							
16 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		725	乳製品						
	けんさんプレーンオムレツ		たまご														
	はなっこりーのあえもの				はなっこりー	キャベツ			さとう								
	さつまじる		ぶたにく	みそ	にぼし(だし)	にんじん	ねぎ	たまねぎ	だいこん			さつままいも	あぶら				
17 木	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく		ぎゅうにゅう	にんじん	トマト	にんにく	たまねぎ	あぶら	ハヤシライス	886	豆類				
	れんこんサラダ		チキンハム		はなっこりー	れんこん											
	㊤ヨーグルトFe葉酸		ヨーグルト														
やまぐちけんぎょうどりょうりのひ																	
18 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		802	海藻類						
	あじのあげびたし		あじ			しょうが			さとう			でんぷん	あぶら				
	ゆずきちあえ				にんじん	こまつな	もやし	ゆずきち				さとう	ごま				
	おおひら		とりにく	あつあげ		にんじん		ごぼう	れんこん			ほししいたけ	あぶら				
ベトナムこんだて																	
22 火	パインミー	ぎゅうにゅう	ミートボール		ぎゅうにゅう	にんじん	トマト	だいこん		コッペパン	さとう	756	魚介類				
	さといもとおおなのスープ		とりにく			にんじん	ちんげんさい	たまねぎ	きくらげ	さといも	あぶら						
	バナナ								バナナ								
和食の日																	
24 木	だいず	ぎゅうにゅう	だいず		ぎゅうにゅう	しらすほし				こめ	ごま	ごまあぶら	825	果物類			
	さけのいそふうみ		さけ		あおのり			しょうが		さとう	あぶら						
	あいしようじる		ベーコン	とうふ	しろみそ	にぼし(だし)	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	しめじ	たまねぎ	はくさい			さつままいも		
25 金	こんさいカレー	ぎゅうにゅう	とりにく		ぎゅうにゅう	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	れんこん	ごぼう	にんにく	りんご	こめ	おおむぎ	こんにゃく	あぶら	カレーライス
	フルーツヨーグルト				ヨーグルト			みかんかん	パインかん	おうとうかん	ナタデココ		さとう				
	㊤チーズ				チーズ												
ほっかいどうこんだて																	
28 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		753	肉類						
	いわしのうめに		いわし				うめ		さとう			でんぷん					
	ひじきのごまに		あぶらあげ	ひじき		にんじん	いんげん		さとう			ごま	あぶら				
	いしかりじる		さけ	みそ	こんぶ(だし)	にんじん	ねぎ	だいこん	はくさい			たまねぎ	しょうが				
ボジョレーかいぎん																	
29 火	コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						コッペパン		880	いも類				
	はなやさいサラダ		ポークハム			ブロッコリー		カリフラワー	とうもろこし								
	ビーフシチュー		ぎゅうにゅう			にんじん	トマト	たまねぎ	にんにく	マッシュルーム	あぶら			シチューライス			
	きゅうしょくワインゼリー		ソフトチーズ		チーズ			ぶどう		さとう							
やまなしこんだて																	
30 水	なめし	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ひろしまな				こめ		736	種実類				
	きりぼしだいこんのあえもの		かまぼこ			ほうれんそう		きりぼしだいこん	もやし	さとう							
	ほうとう		ぶたにく	あぶらあげ	みそ	あかみそ	にぼし(だし)	かぼちゃ	こまつな	にんじん	だいこん			しめじ	しろねぎ	ほうとうめん	あぶら
	㊤パリッシュ																