

令和7年度

5月 給食献立予定表



●給食目標

正しい食事作法と基本的な習慣を身につけよう

石川町立石川中学校

月	火	水	木	金																																												
◎栄養バランスのよい食事のとり方を知ろう◎																																																
<p>成長や活動のために必要な栄養素（五大栄養素）をとるには、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。どの栄養素を多く含むかでグループ分けしたのが6つの基礎食品群です。</p> <p>体内での働き→ 主に体の組織をつくる 五大栄養素→ たんぱく質 無機質 ビタミンA ビタミンC 炭水化物 脂質 1群 魚、肉、卵 豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品 緑黄色野菜 その他の野菜、果物 3群 小魚、海藻 4群 穀類、いも類 5群 砂糖 6群 油脂</p>																																																
主食・主菜・副菜（&汁物）をそろえると 栄養のバランスがよくなります																																																
1日 句の果物を食べよう <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>ニューサマー オレンジ</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 ハム</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4群 キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム ニューサマー オレンジ</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>789</td> <td>26.6</td> <td>21.5</td> <td>281</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油 マヨネーズ</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			ニューサマー オレンジ	MILK	1群 豚肉 ハム				2群 牛乳				3群 にんじん				4群 キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム ニューサマー オレンジ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	789	26.6	21.5	281				塩分 (g)				3.2				6群 油 マヨネーズ				
		使用食品																																														
	ニューサマー オレンジ	MILK	1群 豚肉 ハム																																													
			2群 牛乳																																													
			3群 にんじん																																													
			4群 キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム ニューサマー オレンジ																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
789	26.6	21.5	281																																													
			塩分 (g)																																													
			3.2																																													
			6群 油 マヨネーズ																																													
2日 こどもの日献立(端午の節句) <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>柏もち</td> <td>MILK</td> <td>1群 とり肉 油揚げ みそ 卵 豆腐</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ほうれん草卵あえ</td> <td></td> <td>2群 牛乳 わかめ</td> </tr> <tr> <td></td> <td>とり肉のみぞ焼き</td> <td></td> <td>3群 にんじん ほうれん草</td> </tr> <tr> <td></td> <td>たけのこごはん</td> <td></td> <td>4群 たけのこ しょうが もやし 大根 えのき</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>776</td> <td>33.1</td> <td>22.5</td> <td>360</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			柏もち	MILK	1群 とり肉 油揚げ みそ 卵 豆腐		ほうれん草卵あえ		2群 牛乳 わかめ		とり肉のみぞ焼き		3群 にんじん ほうれん草		たけのこごはん		4群 たけのこ しょうが もやし 大根 えのき	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	776	33.1	22.5	360				塩分 (g)				3.2				6群 油				
		使用食品																																														
	柏もち	MILK	1群 とり肉 油揚げ みそ 卵 豆腐																																													
	ほうれん草卵あえ		2群 牛乳 わかめ																																													
	とり肉のみぞ焼き		3群 にんじん ほうれん草																																													
	たけのこごはん		4群 たけのこ しょうが もやし 大根 えのき																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
776	33.1	22.5	360																																													
			塩分 (g)																																													
			3.2																																													
			6群 油																																													
5日 こどもの日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>はしを上手に使おう!</td> <td>MILK</td> <td>1群 かつお 烧豚 白みそ</td> </tr> <tr> <td>うえ</td> <td>上のはしを動かして、</td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>さき</td> <td>さきひら はし先を開いたり</td> <td></td> <td>3群 ほうれん草 にんじん</td> </tr> <tr> <td>と</td> <td>と閉じたりして使う。</td> <td></td> <td>4群 もやし コーン 玉ねぎ ねぎ</td> </tr> <tr> <td>さき</td> <td>はし先で もの 物をつまむ。</td> <td></td> <td>5群 ごはん ジャガイモ 小麦粉</td> </tr> <tr> <td>した</td> <td>下のはしは 動かさない。</td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			はしを上手に使おう!	MILK	1群 かつお 烧豚 白みそ	うえ	上のはしを動かして、		2群 牛乳	さき	さきひら はし先を開いたり		3群 ほうれん草 にんじん	と	と閉じたりして使う。		4群 もやし コーン 玉ねぎ ねぎ	さき	はし先で もの 物をつまむ。		5群 ごはん ジャガイモ 小麦粉	した	下のはしは 動かさない。		6群 油																
		使用食品																																														
	はしを上手に使おう!	MILK	1群 かつお 烧豚 白みそ																																													
うえ	上のはしを動かして、		2群 牛乳																																													
さき	さきひら はし先を開いたり		3群 ほうれん草 にんじん																																													
と	と閉じたりして使う。		4群 もやし コーン 玉ねぎ ねぎ																																													
さき	はし先で もの 物をつまむ。		5群 ごはん ジャガイモ 小麦粉																																													
した	下のはしは 動かさない。		6群 油																																													
6日 振替休日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>森わんと汁わんの 持ち方</td> <td>MILK</td> <td>1群 塩ナムル</td> </tr> <tr> <td>ごはんや汁物の食器</td> <td>を持って食べるよう</td> <td></td> <td>2群 かつおかつ</td> </tr> <tr> <td>すると、背中が丸まる</td> <td>ます、まっすぐな姿勢で</td> <td></td> <td>3群 ごはん</td> </tr> <tr> <td>食事をとることができます。</td> <td></td> <td></td> <td>4群 どさんこ汁</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			森わんと汁わんの 持ち方	MILK	1群 塩ナムル	ごはんや汁物の食器	を持って食べるよう		2群 かつおかつ	すると、背中が丸まる	ます、まっすぐな姿勢で		3群 ごはん	食事をとることができます。			4群 どさんこ汁																								
		使用食品																																														
	森わんと汁わんの 持ち方	MILK	1群 塩ナムル																																													
ごはんや汁物の食器	を持って食べるよう		2群 かつおかつ																																													
すると、背中が丸まる	ます、まっすぐな姿勢で		3群 ごはん																																													
食事をとることができます。			4群 どさんこ汁																																													
7日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>スモークチキンのサラダ</td> <td>MILK</td> <td>1群 スモークチキン ベーコン 豆腐 とり肉</td> </tr> <tr> <td>手作りマカロニグラタン</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳 チーズ</td> </tr> <tr> <td>黒糖コッペパン</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>五目スープ</td> <td></td> <td></td> <td>4群 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ キュウリ しいたけ</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>770</td> <td>31.3</td> <td>28.3</td> <td>525</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 バター</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			スモークチキンのサラダ	MILK	1群 スモークチキン ベーコン 豆腐 とり肉	手作りマカロニグラタン			2群 牛乳 チーズ	黒糖コッペパン			3群 にんじん	五目スープ			4群 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ キュウリ しいたけ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	770	31.3	28.3	525				塩分 (g)				3.4				6群 バター				
		使用食品																																														
	スモークチキンのサラダ	MILK	1群 スモークチキン ベーコン 豆腐 とり肉																																													
手作りマカロニグラタン			2群 牛乳 チーズ																																													
黒糖コッペパン			3群 にんじん																																													
五目スープ			4群 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ キュウリ しいたけ																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
770	31.3	28.3	525																																													
			塩分 (g)																																													
			3.4																																													
			6群 バター																																													
8日 句の魚を食べよう <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>河内ばんかん</td> <td>MILK</td> <td>1群 かつお 烧豚 白みそ</td> </tr> <tr> <td>グリーン</td> <td>サラダ</td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>チキンカレー</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん ブロッコリー</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4群 玉ねぎ キャベツ キュウリ もやし 河内ばんかん</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>818</td> <td>24.7</td> <td>24.1</td> <td>280</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			河内ばんかん	MILK	1群 かつお 烧豚 白みそ	グリーン	サラダ		2群 牛乳	チキンカレー			3群 にんじん ブロッコリー				4群 玉ねぎ キャベツ キュウリ もやし 河内ばんかん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	818	24.7	24.1	280				塩分 (g)				3.2				6群 油				
		使用食品																																														
	河内ばんかん	MILK	1群 かつお 烧豚 白みそ																																													
グリーン	サラダ		2群 牛乳																																													
チキンカレー			3群 にんじん ブロッコリー																																													
			4群 玉ねぎ キャベツ キュウリ もやし 河内ばんかん																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
818	24.7	24.1	280																																													
			塩分 (g)																																													
			3.2																																													
			6群 油																																													
12日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>シーザーサラダ</td> <td>MILK</td> <td>1群 とうふ</td> </tr> <tr> <td>ワインアートマトソース</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>せわれコッペパン</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>春雨と肉団子のスープ</td> <td></td> <td></td> <td>4群 キャベツ</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>781</td> <td>30.2</td> <td>37.4</td> <td>402</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.9</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 ごま油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			シーザーサラダ	MILK	1群 とうふ	ワインアートマトソース			2群 牛乳	せわれコッペパン			3群 にんじん	春雨と肉団子のスープ			4群 キャベツ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	781	30.2	37.4	402				塩分 (g)				3.9				6群 ごま油				
		使用食品																																														
	シーザーサラダ	MILK	1群 とうふ																																													
ワインアートマトソース			2群 牛乳																																													
せわれコッペパン			3群 にんじん																																													
春雨と肉団子のスープ			4群 キャベツ																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
781	30.2	37.4	402																																													
			塩分 (g)																																													
			3.9																																													
			6群 ごま油																																													
13日 句の食材を食べよう・たけのこ <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>筑前煮</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 とり肉 油揚げ</td> </tr> <tr> <td>豚肉のしょうが焼き</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>キャベツと油揚げのみぞ汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 こぼう れんこん たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ えのき</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>763</td> <td>29.3</td> <td>24.8</td> <td>324</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			筑前煮	MILK	1群 豚肉 とり肉 油揚げ	豚肉のしょうが焼き			2群 牛乳	ごはん			3群 にんじん	キャベツと油揚げのみぞ汁			4群 こぼう れんこん たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ えのき	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	763	29.3	24.8	324				塩分 (g)				2.6				6群 油				
		使用食品																																														
	筑前煮	MILK	1群 豚肉 とり肉 油揚げ																																													
豚肉のしょうが焼き			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 にんじん																																													
キャベツと油揚げのみぞ汁			4群 こぼう れんこん たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ えのき																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
763	29.3	24.8	324																																													
			塩分 (g)																																													
			2.6																																													
			6群 油																																													
14日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>パンサンスー</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 とりささみ 卵</td> </tr> <tr> <td>とりささみの天ぷら</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>中華めん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>塩ラーメンの汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 こぼう れんこん たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ えのき</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>814</td> <td>42.4</td> <td>22.4</td> <td>294</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.8</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 バター</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			パンサンスー	MILK	1群 豚肉 とりささみ 卵	とりささみの天ぷら			2群 牛乳	中華めん			3群 にんじん	塩ラーメンの汁			4群 こぼう れんこん たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ えのき	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	814	42.4	22.4	294				塩分 (g)				3.8				6群 バター				
		使用食品																																														
	パンサンスー	MILK	1群 豚肉 とりささみ 卵																																													
とりささみの天ぷら			2群 牛乳																																													
中華めん			3群 にんじん																																													
塩ラーメンの汁			4群 こぼう れんこん たけのこ きぬさや キャベツ ねぎ えのき																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
814	42.4	22.4	294																																													
			塩分 (g)																																													
			3.8																																													
			6群 バター																																													
15日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>ほうれん草のソテー</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 とり肉 ベーコン</td> </tr> <tr> <td>ハンバーグおろしソース</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>豆腐と白菜のみぞ汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 大根 もやし コーン 白菜</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>766</td> <td>29.4</td> <td>24.6</td> <td>548</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 バター</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			ほうれん草のソテー	MILK	1群 豚肉 とり肉 ベーコン	ハンバーグおろしソース			2群 牛乳	ごはん			3群 ほうれん草	豆腐と白菜のみぞ汁			4群 大根 もやし コーン 白菜	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	766	29.4	24.6	548				塩分 (g)				2.9				6群 バター				
		使用食品																																														
	ほうれん草のソテー	MILK	1群 豚肉 とり肉 ベーコン																																													
ハンバーグおろしソース			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 ほうれん草																																													
豆腐と白菜のみぞ汁			4群 大根 もやし コーン 白菜																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
766	29.4	24.6	548																																													
			塩分 (g)																																													
			2.9																																													
			6群 バター																																													
16日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>納豆</td> <td>MILK</td> <td>1群 納豆 豚肉 みそ 豆腐</td> </tr> <tr> <td>肉じゃが</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳 わかめ</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>わかめのみぞ汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 しょうが 玉ねぎ きぬさや 大根</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>782</td> <td>33.1</td> <td>19.4</td> <td>385</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			納豆	MILK	1群 納豆 豚肉 みそ 豆腐	肉じゃが			2群 牛乳 わかめ	ごはん			3群 にんじん	わかめのみぞ汁			4群 しょうが 玉ねぎ きぬさや 大根	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	782	33.1	19.4	385				塩分 (g)				2.7				6群 油				
		使用食品																																														
	納豆	MILK	1群 納豆 豚肉 みそ 豆腐																																													
肉じゃが			2群 牛乳 わかめ																																													
ごはん			3群 にんじん																																													
わかめのみぞ汁			4群 しょうが 玉ねぎ きぬさや 大根																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
782	33.1	19.4	385																																													
			塩分 (g)																																													
			2.7																																													
			6群 油																																													
19日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>海藻サラダ</td> <td>MILK</td> <td>1群 とうふ</td> </tr> <tr> <td>キャベツメンチカツ</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳 チーズ 海藻</td> </tr> <tr> <td>青梅ゼリー</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>4群 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし</td> </tr> <tr> <td>卵のふわふわスープ</td> <td></td> <td></td> <td>5群 こはん 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 青梅ゼリー</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>745</td> <td>25.3</td> <td>20.3</td> <td>301</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			海藻サラダ	MILK	1群 とうふ	キャベツメンチカツ			2群 牛乳 チーズ 海藻	青梅ゼリー			3群 にんじん	ごはん			4群 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	卵のふわふわスープ			5群 こはん 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 青梅ゼリー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	745	25.3	20.3	301				塩分 (g)				3.2				6群 油
		使用食品																																														
	海藻サラダ	MILK	1群 とうふ																																													
キャベツメンチカツ			2群 牛乳 チーズ 海藻																																													
青梅ゼリー			3群 にんじん																																													
ごはん			4群 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし																																													
卵のふわふわスープ			5群 こはん 砂糖 小麦粉 パン粉 ジャガイモ 青梅ゼリー																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
745	25.3	20.3	301																																													
			塩分 (g)																																													
			3.2																																													
			6群 油																																													
20日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>磯あえ</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 油揚げ みそ</td> </tr> <tr> <td>ベイクドエッグ</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>すいとん汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 こはん しらたき 砂糖 大根 白菜</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>762</td> <td>30.3</td> <td>17.8</td> <td>382</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			磯あえ	MILK	1群 豚肉 油揚げ みそ	ベイクドエッグ			2群 牛乳	ごはん			3群 にんじん	すいとん汁			4群 こはん しらたき 砂糖 大根 白菜	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	762	30.3	17.8	382				塩分 (g)				3.2				6群 油				
		使用食品																																														
	磯あえ	MILK	1群 豚肉 油揚げ みそ																																													
ベイクドエッグ			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 にんじん																																													
すいとん汁			4群 こはん しらたき 砂糖 大根 白菜																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
762	30.3	17.8	382																																													
			塩分 (g)																																													
			3.2																																													
			6群 油																																													
21日 句の食材を食べよう・アスパラ <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>アスパラのサラダ</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 とり肉 卵</td> </tr> <tr> <td>ベイクドエッグ</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>すいとん汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 玉ねぎ キャベツ コッペパン キャベツのシチュー</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>766</td> <td>28.7</td> <td>20.9</td> <td>615</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			アスパラのサラダ	MILK	1群 豚肉 とり肉 卵	ベイクドエッグ			2群 牛乳	ごはん			3群 にんじん	すいとん汁			4群 玉ねぎ キャベツ コッペパン キャベツのシチュー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	766	28.7	20.9	615				塩分 (g)				3.1				6群 油				
		使用食品																																														
	アスパラのサラダ	MILK	1群 豚肉 とり肉 卵																																													
ベイクドエッグ			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 にんじん																																													
すいとん汁			4群 玉ねぎ キャベツ コッペパン キャベツのシチュー																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
766	28.7	20.9	615																																													
			塩分 (g)																																													
			3.1																																													
			6群 油																																													
22日 魚を食べよう <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>変わりきんぴら</td> <td>MILK</td> <td>1群 ほほき とり肉 肉</td> </tr> <tr> <td>白身魚のバターしょうゆやき</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん いんげん</td> </tr> <tr> <td>豚汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 こぼう しょうが 白菜 大根</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>752</td> <td>31.0</td> <td>20.1</td> <td>315</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 バター ごま油 ごま</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			変わりきんぴら	MILK	1群 ほほき とり肉 肉	白身魚のバターしょうゆやき			2群 牛乳	ごはん			3群 にんじん いんげん	豚汁			4群 こぼう しょうが 白菜 大根	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	752	31.0	20.1	315				塩分 (g)				2.8				6群 バター ごま油 ごま				
		使用食品																																														
	変わりきんぴら	MILK	1群 ほほき とり肉 肉																																													
白身魚のバターしょうゆやき			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 にんじん いんげん																																													
豚汁			4群 こぼう しょうが 白菜 大根																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
752	31.0	20.1	315																																													
			塩分 (g)																																													
			2.8																																													
			6群 バター ごま油 ごま																																													
23日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>キャベツのレモンあえ</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 ハム 豆腐 油あげ みそ</td> </tr> <tr> <td>ロースとんかつ</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん</td> </tr> <tr> <td>なめこ汁</td> <td></td> <td></td> <td>4群 キャベツ キュウリ 玉ねぎ コーン なめこ ねぎ レモン果汁</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>741</td> <td>31.9</td> <td>21.3</td> <td>351</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			キャベツのレモンあえ	MILK	1群 豚肉 ハム 豆腐 油あげ みそ	ロースとんかつ			2群 牛乳	ごはん			3群 にんじん	なめこ汁			4群 キャベツ キュウリ 玉ねぎ コーン なめこ ねぎ レモン果汁	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	741	31.9	21.3	351				塩分 (g)				2.8				6群 油				
		使用食品																																														
	キャベツのレモンあえ	MILK	1群 豚肉 ハム 豆腐 油あげ みそ																																													
ロースとんかつ			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 にんじん																																													
なめこ汁			4群 キャベツ キュウリ 玉ねぎ コーン なめこ ねぎ レモン果汁																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
741	31.9	21.3	351																																													
			塩分 (g)																																													
			2.8																																													
			6群 油																																													
26日 世界の料理・アメリカ <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>ポテトサラダ</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 大豆 ハム 豆腐</td> </tr> <tr> <td>スラッピージョー (ミートドックの具)</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>せわれコッペパン</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>豆腐のスープ</td> <td></td> <td></td> <td>4群 玉ねぎ キュウリ 大根 しいたけ</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>760</td> <td>30.8</td> <td>31.4</td> <td>342</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			ポテトサラダ	MILK	1群 豚肉 大豆 ハム 豆腐	スラッピージョー (ミートドックの具)			2群 牛乳	せわれコッペパン			3群 にんじん ほうれん草	豆腐のスープ			4群 玉ねぎ キュウリ 大根 しいたけ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	760	30.8	31.4	342				塩分 (g)				3.3				6群 油				
		使用食品																																														
	ポテトサラダ	MILK	1群 豚肉 大豆 ハム 豆腐																																													
スラッピージョー (ミートドックの具)			2群 牛乳																																													
せわれコッペパン			3群 にんじん ほうれん草																																													
豆腐のスープ			4群 玉ねぎ キュウリ 大根 しいたけ																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
760	30.8	31.4	342																																													
			塩分 (g)																																													
			3.3																																													
			6群 油																																													
27日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>マーボー春雨</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ペーパン</td> </tr> <tr> <td>肉ぎょうざ2こ</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん ピーマン にら</td> </tr> <tr> <td>中華スープ</td> <td></td> <td></td> <td>4群 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 キャベツ きゅうり</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>カルシウム (mg)</td> </tr> <tr> <td>752</td> <td>23.2</td> <td>19.4</td> <td>380</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>6群 ごま油</td> </tr> </tbody> </table>							使用食品			マーボー春雨	MILK	1群 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ペーパン	肉ぎょうざ2こ			2群 牛乳	ごはん			3群 にんじん ピーマン にら	中華スープ			4群 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 キャベツ きゅうり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	752	23.2	19.4	380				塩分 (g)				2.8				6群 ごま油				
		使用食品																																														
	マーボー春雨	MILK	1群 豚肉 大豆 みそ 豆腐 ペーパン																																													
肉ぎょうざ2こ			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 にんじん ピーマン にら																																													
中華スープ			4群 玉ねぎ キャベツ 白菜 大根 キャベツ きゅうり																																													
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)																																													
752	23.2	19.4	380																																													
			塩分 (g)																																													
			2.8																																													
			6群 ごま油																																													
28日 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th colspan="2">使用食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>キャベツのパンバンジー</td> <td>MILK</td> <td>1群 豚肉 なると うずら卵 とり肉 油揚げ</td> </tr> <tr> <td>もちいなり</td> <td></td> <td></td> <td>2群 牛乳</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td> <td></td> <td></td> <td>3群 にんじん にら</td></tr></tbody></table>			使用食品			キャベツのパンバンジー	MILK	1群 豚肉 なると うずら卵 とり肉 油揚げ	もちいなり			2群 牛乳	ごはん			3群 にんじん にら																																
		使用食品																																														
	キャベツのパンバンジー	MILK	1群 豚肉 なると うずら卵 とり肉 油揚げ																																													
もちいなり			2群 牛乳																																													
ごはん			3群 にんじん にら																																													