

日	ようび	こんだてめい			あか		みどり		きい		栄養価 エネルギー kcal	ひとくちメモ			
		しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる						
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実					
8月31	月	なつやさいカレー	ツナサラダ	ふくじんづけ	やさいのひ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ゴーヤ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きやべつ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	628 18.8	8月31日 「やさいの日」 		
1	火	セルフおにぎり	キムタク	なつとう いわしのしょうがに みそじる	カンパン	いわし なつとう とうふ みそ	のり わかめ	ほうれんそう にんじん ニラ ねぎ	しょうが ねぎ もやし はくさい きんぎょ たけのこ	こめ じゃがいも さとう カンパン		615 25.3	夏野菜をたくさん入れたカレーにしました。カレーだと苦手な野菜も食べれるよね。		
2	水	ミルクパン	チキンナゲット	ブロccoliーサラダ	ミートボールとやさいの ケチャップに	とりにく うずらのたまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロccoliー ピーマン にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ きやべつ きゅうり えだまめ	パン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	791 28.8	防災の日		
3	木	ごはん	プリフライ	かいそうサラダ	あまくさの ぶたにく みそ とうふ ツナ	あまくさの ぶたにく みそ とうふ ツナ	かいそう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい きゅうり	ごぼう きやべつ しょうが	こめ さといも ばんこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ	676 23	もしもの時のために食材などを準備していますか？これを機会に家庭で備蓄切れものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう 	
4	金	ジュシー	こくとう	ピーンズ	おきなわの きょうどりよう	ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ たまご だいず	こんぶ もずく ぎゅうにゅう	いんげん 小ねぎ ゴーヤ にんじん	しいたけ たまねぎ きやべつ きゅうり	たけのこ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう こくとう	ごまあぶら ノンエッグマヨ あぶら	631 21.7		
7	月	ごはん	しるご	まつくね	シルバースラダ	ぶたにく あつあげ てんぷら ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	たけのこ きゅうり	こめ じゃが芋 さとう はるさめ	ノンエッグマヨ あぶら ごま	613 20.7		
8	火	ごはん	ひご	ぎョーザ	ところてんサラダ	あまくさ たからじまデー 「なす」	ぶたみんち とうふ みそ ちくわ	スキムミルク わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく なすび しいたけ きやべつ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら	597 21	日本で初めてカンパンが作られたのは、今から約180年前江戸時代(1842年)です。伊豆の偉いお役人さんが、「お待ちさんたちが戦争や災害の時に、すぐに食べられて持ち運び易(軍用食)としてパンをガチに焼いたのが始まりでカンパンはバサバサしていて、水なしで食べると喉に詰まりそうになります。牛乳や汁物と一緒に食べま	
9	水	きんぴら	スライス	チーズ	きんぴら	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ きやべつ コーン しめじ れんこん ごぼう きくらげ	しいたけ きやべつ たけのこ	パン さとう じゃがいも こむぎこ ばんこ	マーガリン あぶら ごまあぶら	676 24.8		
10	木	ごはん	あまくさ	シイラ	たたくあん	あまくさの シイラ とうふ みそ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく きやべつ たけのこ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	591 24.1			
11	金	ごはん	なつ	とう	スタミナ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン ニラ	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが きやべつ もやし	こめ さとう	ごまあぶら ごま	562 24.7	9月25日(金) じゅうごや 十五夜 		
14	月	ごはん	のり	たまご	ふりかけ	ぶたにく とりにく とりにく とりにく	のり ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	とうがん たまねぎ ズッキーニ きやべつ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	633 27			
15	火	ごはん	いわし	のみ	ぞれに	とうふ いわし てんぷら みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ だいこん	こめ じゃがいも	あぶら	589 21.3			
16	水	しょうばん	きな	こクリーム	てりやき	天草宝島デー 「かぼちゃ」	とりにく ミンチ あつあげ うずらのたまご きなこ	チーズ ちりめん かぼちゃ こまつな ちんげんさい	人形 いんげん かぼちゃ こまつな ちんげんさい	たまねぎ しょうが きくらげ	パン じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	728 28.9	十五夜といえは「お月見」。お月さまが見える窓簾などに、ススキやお団子などをお供えし、秋の豊穣に感謝しましょう。十五夜のお供えとして定番のお団子。収穫を祈るために米のお団子をお供えしたのが始まりと言われています。	
17	木	ポーク	フルーツ	ヨーグルト	ふくじんづけ	ぶたにく	ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが しめじ たまねぎ えだまめ りんご みかん おうとう パイン ふくじんづけ	こめ じゃがいも	あぶら ホップクリーム	718 20.3			
18	金	はちまいたマトのチキンライス	ミニ	マトゼリー	れんこん	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えだまめ きやべつ しいたけ きくらげ	こめ はるさめ さとう	ノンエッグマヨ マーガリン	610 22.3				
21	月					け	い	ろ	う	の	ひ		あまくさのしよくざい こめ ブリ ちりめん シイラ いりこ なすび かぼちゃ きくらげ ほししいたけ		
22	火					こ	く	み	ん	の	き	ゅう		じ	つ
23	水					し	ゅ	う	ぶ	ん	の	ひ			
24	木	うめごはん	こう	やどう	ふの	からあげ	とりにく とうふ こうやどうふ	わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ うめぼし	だいこん にんにく きやべつ	しいたけ しょうが きゅうり	こめ しらたまご かたくりこ	あぶら	694 20.2	
25	金	いもごはん	おつき	みだんご	アジフライ	とりにく とうふ アジ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ きやべつ	ごぼう もやし	こめ おつき かつまいも さとう さといも ばんこ こむぎこ	ごま あぶら	646 23		
28	月	ごはん	ソース	カツ	チキン	サラダ	あぶら アゲ みそ ぶたにく とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	玉ねぎ なすび きやべつ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ	615 19.8		
29	火	ごはん	ひじき	しゅうまい	ゆかり	あえ ちくぜんに	ぶたにく とりにく あつあげ てんぷら	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかし	たまねぎ しいたけ れんこん たけのこ きゅうり	こめ かたくりこ さといも さとう こむぎこ	あぶら	570 20.5		
30	水	ミルクパン	白い	ウィンナー	カルシウム	サラダ	ひじき かいそう ちりめん ぎゅうにゅう	いんげん にんじん こまつな	にんにく しょうが しめじ たまねぎ きやべつ レモン	パン スパゲッティ さとう	マーガリン あぶら	692 26.6			