

日	献立名	主に体の組織をつくる					主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 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	たんぱく質	脂質			
1 金	白ごはん	鶏肉のみそ漬け焼き 竹輪のきんぴら 沢煮椀 氷室まんじゅう	とりにく ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが エリンギ ごぼう たけのこ	だいこん えのきたけ みつば	米 まんじゅう こんにやく さとう	あぶら ごま油 ごま	822 Kcal 34 g 16 g 氷室の白		
4 月	麦ごはん	スタミナ丼 サンラータン	牛肉 とりにく きぬこしどうふ たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン チゲソウイ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	キャベツ ほししいたけ たけのこ	米 麦 さとう かたくり粉	あぶら ごま油	773 Kcal 32 g 23 g		
5 火	白ごはん	鶏肉のフリッター コールスローサラダ チャウダー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 てんぷら粉 さとう こめ じゃがいも	あぶら オリーブ油 バター	830 Kcal 28 g 23 g			
6 水	白ごはん	さばのいろづけ ひじきサラダ みそけんちん汁	さば みそ もめんどうふ とりにく 大豆ペースト	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	だいこん ねぎ	米 水あめ かたくり粉 こんにやく さとう	ごま 卵なしマヨネーズ あぶら ごま油	868 Kcal 32 g 33 g		
7 木	梅ごはん	揚げしゅうまい きゅうりのピリ辛 七夕そうめん 七夕ゼリー	しゅうまい つすあげ	牛乳	にんじん こまつな	かりかりうめ きゅうり ほししいたけ たまねぎ	米 麦 そうめん ゼリー	ごま油	826 Kcal 23 g 23 g 七夕の献立			
8 金	麦ごはん	白山めぐみん夏野菜カレー フルーツカクテルゼリー	ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす	むきえだまめ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター カレールウ 白山めぐみんジオパークカレー	944 Kcal 23 g 26 g		
11 月	麦ごはん	春巻き ナムル 麻婆どうふ	はるまき ぶたにく だいたいミート きぬこしどうふ	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく もやし	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう	あぶら ごま油	914 Kcal 33 g 27 g		
12 火	ピピンバ	わかめスープ	牛肉 とりにく	牛乳 ワカメ	こまつな にんじん チゲソウイ	にんにく きりほしだいこん もやし たまねぎ	えのきたけ	米 麦 さとう	あぶら ごま油 ごま	725 Kcal 27 g 20 g		
13 水	バター コーンこ はん	魚のパン粉焼き ジャーマンポテト 卵スープ	ほさ ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	どうもろこし たまねぎ セロリ えのきたけ	米 さとう じゃがいも てんぷら粉 パン粉	あぶら ごま油 バター オリーブ油	745 Kcal 31 g 22 g			
14 木	ガーリック トースト	ぐらぐらやまのぜんぶのせスパゲティ 野菜スープ フロズンヨーグルト	ベーコン ぶた肉	プロセスヨーグルト チーズ 牛乳	バジル トマト にんじん	にんにく たまねぎ スズキーニ なす	しめじ キャベツ えのきたけ セロリ	食パン スパゲティ さとう	バター オリーブ油	862 Kcal 31 g 31 g 惣菜献立		
15 金	白ごはん	鶏肉の塩から揚げ ミニトマト 冷やし中華	とりにく きんしたまご ロースハム	牛乳	ミニトマト にんじん	にんにく もやし きゅうり しょうが	米 かたくりこ こめこ ラーメン	マヨネーズ あぶら ごま油 ごま	892 Kcal 30 g 31 g			
18 月												
19 火	麦ご飯	ガバオライス ヤムウンセン(春雨サラダ)	とりにく だいたミート	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン パプリカ じんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	もやし きくらげ レモン	米 麦 さとう はるさめ	あぶら ごま油	691 Kcal 29 g 15 g 旅する給食		
20 水	麦ご飯	チキンカレー フルーツカクテル	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	みかん缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター カレールウ	887 Kcal 22 g 22 g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。



おやつについて考えよう

暑くなるとアイスクリームやジュースなど冷たいものがほしくなりますね。

おやつは楽しみ程度に
時間と量を決めてから食べよう！

朝・昼・夕の食事をバ
ランスよく食べてい
れば、ふ
つうの生活で1日に必要な
栄養はほぼ足りてい
ます。
おやつは生活の楽しみ程
度とし、食べる時間と量を決
めることで、食事に影響が
出ないようにしまし
ょう。



運動をする人には食事を
補う「補食」
必要な栄養を「取りに行こう！」

スポーツをする人は
「おやつ＝甘い物」では
なく、おにぎりや果物、
牛乳・乳製品などエネル
ギーの補給や疲労回復を
助けるたんぱく質・ビタ
ミン類などを効果的に補
える食品を選んで食べ
ま



おやつに食べているもの、
飲むものをよく知ろう！

栄養成分や原材料名を食品
表示でチェックする習慣をつ
けましょう。
特に注意してほしいのは、糖



～おやつのおSOS～

糖 Sugar

甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多くふくまれています。水がわりに飲むのはやめましょう。

脂 Oil, Fat

スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 Salt

濃い味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも「塩」はふくまれます。表示にある「食塩相当量」をチェックしま