

日 曜	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				
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal	
1 木	白ごはん	牛乳	石川県産にんじんとさつまいものかきあげ 冷やしうどん 鉄っこひじき	油揚げ	牛乳 ひじきの佃煮	にんじん 小松菜	野菜かき揚げ 油 米 うどん 砂糖	604	16	19	1.9	604
2 金	麦ごはん	牛乳	珠洲産トマトのカレーライス 茎わかめのサラダ	豚肉 チーズ	牛乳 茎わかめ	にんじん にんじん トマト	米 麦 油 米粉 砂糖 カレールー	689	22	18	2.2	689
5 月	白ごはん	牛乳	ゴーヤチャンプルー 沖繩風みそ汁	豚肉 木綿豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 かつおぶし	ゴーヤ キャバツ 干しいたけ ねぎ	米 油 砂糖	599	27	19	1.9	599
6 火	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 麻婆茄子 中華スープ	しゅうまい 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら えのきたけ	米 春雨 油 砂糖 片栗粉	616	20	19	1.4	616
7 水	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き キャバツの昆布和え セタそうめん セタゼリー	鶏肉 塩昆布	牛乳	にんじん にんじん オクラ	米 そうめん 砂糖 ゼリー	590	25	11	2.2	590
8 木	白ごはん	牛乳	ブレンオムレツ ラタトゥイユ パイザンヌスープ	オムレツ 鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト缶詰 にんじん 青ピーマン	米 砂糖 油 じゃがいも キャバツ	614	20	21	2.2	614
9 金	麦ごはん	牛乳	ブルコギ丼 キムチスープ	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン にら	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま トック	625	21	14	1.2	625
12 月	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ キャバツのタルタルサラダ わかめのみそ汁	ハム 卵 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん キャバツ きゅうり ねぎ なめこ たまねぎ	米 コロッケ 油 砂糖	662	20	23	2.3	662
13 火	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ コンソメジュリアン	ハンバーグ ハム	牛乳	にんじん 小松菜 きゅうり	米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	651	22	20	2.7	651
14 水	金時草 すしめし	牛乳	金時草ちらし寿司 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	金時草 にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ	米 砂糖 ごま 油	695	26	21	2.3	695
15 木	コッパパン	牛乳	ボンゴレロツソ コンソメスープ	あさり ベーコン	牛乳	トマト缶詰 小松菜 にんじん	コッパパン 油 砂糖	531	21	15	2.6	531
16 金	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ キャバツのごまネーズサラダ 車麩の卵とじ	ちくわ 卵	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜 こんにゃく	米 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも ごま 片栗粉	647	22	20	2.0	647
19 月	白ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ もやしのごま酢和え 豚汁	鯖 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	669	26	22	1.8	669
20 火	麦ごはん	牛乳	夏野菜のドライカレー フルーツフルゼリー	豚肉 大豆 白いんげん豆 いんげん豆 エジプト豆	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン トマト缶詰	米 麦 カレールー 米粉 油	670	19	17	1.7	670

※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、食品の栄養的な動きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	633	22	19	2.0
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

おやつについて考えよう

おやつは楽しみ程度に
時間と量を決めてかか食べよう！

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、食べる時間と量を定めることで、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」を
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しょう。



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、糖分、脂質塩分のとりすぎです。

