

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
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 米 うどん 砂糖	油	795 Kcal 20 g 23 g 2.3 g
2 金	麦ごはん	牛乳	珠洲産トマトのカレーライス 蓬わかめのサラダ	豚肉	牛乳 蓬わかめ チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	米 麦 米粉 砂糖	油 カレールウ	841 Kcal 26 g 21 g 2.7 g
5 月	白ごはん	牛乳	ゴーヤチャンプルー 沖縄風みそ汁	豚肉 木綿豆腐 卵 かまぼこ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	ゴーヤ にんじん	キャベツ 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 砂糖	油	762 Kcal 32 g 22 g 2.3 g
6 火	白ごはん	牛乳	蒸しゆうまい 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	しょうが にんにく たまねぎ なす 干しいたけ たけのこ水蒸 えのきたけ	米 春雨 砂糖 片栗粉	油	762 Kcal 24 g 20 g 1.6 g
7 水	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き キャベツの昆布和え セタそうめん セタゼリー	鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん オクラ	しょうが キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 そうめん 砂糖 ゼリー		744 Kcal 30 g 12 g 2.5 g
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	にんにく ツツキーニ なす たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油	754 Kcal 23 g 22 g 2.5 g
9 金	麦ごはん	牛乳	ブルコギ丼 キムチスープ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン にら	にんにく しょうが りんご たまねぎ 緑豆もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 トック	油 ごま	766 Kcal 25 g 16 g 1.5 g
12 月	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ キャベ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	キャベツ きゅうり なめこ たまねぎ ねぎ	米 コロッケ 砂糖	油	828 Kcal 23 g 25 g 2.5 g
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	マッシュルーム たまねぎ がなしめじ ホールコーン きゅうり えのきたけ	米 砂糖 マカロニ	油 マヨネーズ	802 Kcal 25 g 21 g 2.9 g
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	しょうが えだまめ 切干大根 干しいたけ ねぎ たまねぎ	米 砂糖 ごま 油	808 Kcal 30 g 24 g 2.7 g	
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	たまねぎ にんにく えのきたけ	コッパパン 砂糖	油	577 Kcal 23 g 16 g 3.0 g
16 金	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ キャベ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	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ 干しいたけ こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ ごま	802 Kcal 26 g 22 g 2.3 g
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	しょうが 緑豆もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	811 Kcal 29 g 23 g 2.0 g
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	にんにく しょうが たまねぎ なす みかん缶詰 もも缶詰 バイン缶詰	米 麦 米粉	カレールウ 油	848 Kcal 23 g 19 g 2.0 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。

	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	779	26	20	2.3
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5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
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。

