



※全てのメニューに乳製品がつかます

日	曜	献立名				3群点数			アレルギー情報	エネルギー (kcal)
		① (主となるおかず)	② (主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	赤(点) 体の中で血 や肉になる	緑(点) 体の調子を 良くする	黄(点) 力や体温に なる		
8	月									
9	火	デミグラスハンバーグ	コーントマトサラダ	みかん缶	ごはん	3.0	0.8	6.5	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	821
10	水									
11	木	アジフライ/チキン唐揚げ	ひじき煮、ほうれん草ごまあえ、切干大根/卵焼き	パイ缶	ごはん	3.6	1.3	6.9	卵:小麦:乳及び乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	901
12	金	油淋鶏(ユウリンチー)/きぬさやの卵とじ	コーンサラダ	黄桃	ごはん	2.2	0.5	6.3	卵:小麦:乳及び乳製品:鶏肉:大豆:桃:ごま	722
15	月	チキンチーズカツ/春巻き	三種の蒸し野菜	チョコシュークリーム	レーズンロールパン(2個)	2.4	0.6	6.6	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:えび:豚肉:鶏肉:大豆:ゼラチン:ごま	788
16	火									
17	水	桜姫チキンカツ/ブロッコリーとひじきのサラダ	蒸しシューマイ	ブルーベリーヨーグルト	ごはん	3.0	0.4	7.1	卵:小麦:乳及び乳製品:乳由来:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	826
18	木									
19	金	照りマヨハンバーグ/エビフライ/インゲン	コーンサラダ	みかん缶	バターロールパン(2個)	2.7	0.5	4.8	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:乳由来:えび:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご	664
22	月	豚肉ピーマン炒め	カリフラワーのカレーマリネ	フルーツカクテル	ごはん	4.2	0.4	5.2	卵:小麦:乳及び乳製品:豚肉:大豆:りんご:桃:ごま	775
23	火	さば味噌煮/15種ヘルシーサラダ	ひじき煮/かぼちゃ煮	みかん缶	ごはん	3.3	0.8	5.4	卵:小麦:乳及び乳製品:鯖:豚肉:大豆:りんご:ごま	838
24	水	ポークおろし焼肉/かぼちゃコロッケ	ほうれん草胡麻和え/切干大根/卵焼き	みかん缶	チャーハン	4.1	0.5	5.1	卵:小麦:小麦由来:乳及び乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	737
25	木	チキン照り焼きソース/肉じゃが	麻婆野菜	大学芋	ごはん	4.1	1.1	5.4	小麦:乳及び乳製品:鯖:豚肉:鶏肉:大豆:ごま	876
26	金	チキン唐揚げ/生野菜	ほうれん草ごま和え/ポテトサラダ	パイ缶 生チョコケーキ	ごはん (カレー付)	3.6	1.3	7.2	卵:小麦:乳及び乳製品:乳由来:鯖:牛肉:鶏肉:大豆:ごま	930
29	月	回鍋肉/焼売	揚げ餃子/サラダ	みかん缶	ごはん	3.1	0.5	6.0	小麦:乳及び乳製品:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:ごま	765
30	火	ハンバーグトマトソース/ポテトフライ	ツナサラダ	フルーツカクテル	ドライカレー	3.0	0.4	3.8	卵:小麦:乳及び乳製品:牛肉:豚肉:鶏肉:大豆:りんご:桃	780

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

手洗い・うがいをしましょう

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
手洗い・うがいをしましょう



**GARGLING
&
HANDWASH**

#SOCIALDISTANCE

3群点数法 赤・緑・黄とは？

私たちが日常食べている食品を栄養の働き別に「3つの食品グループ」に分けています。

それが「赤・緑・黄」の食品群です。食べる量を

1点=80kcalのエネルギー点数で表し

ています。3群点数法とは、この3つの食品群から点数配分に

そって食事をするにより

栄養バランスがとれる方法です。

1日に食べる目安

男子 26点(2,080kcal) 女子 24点(1,920kcal)

赤8.5(8)点 体の中で血や肉になる
(肉・魚・卵・大豆・豆製品・牛乳・乳製品)

緑3点 体の調子を良くする
(野菜類・イモ類・果類・海藻類)

黄14.5(13)点 力や体温になる
(穀類・油脂類・砂糖)

