

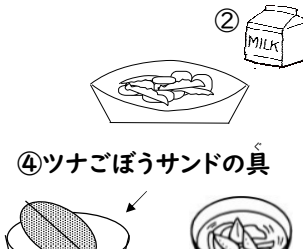
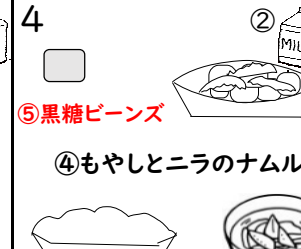
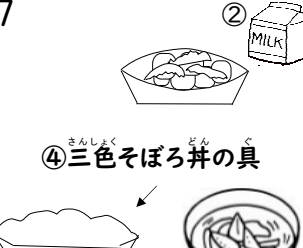
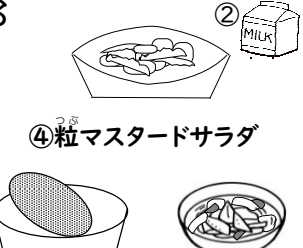
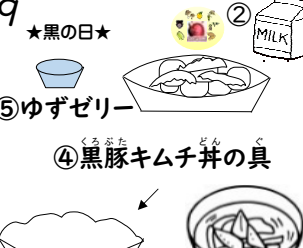
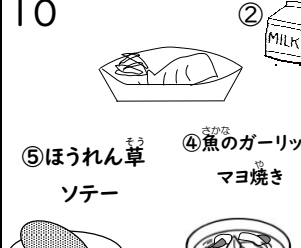
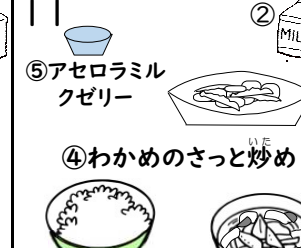


9月 献立予定表（前半）



曾於市学校給食センター

令和8年度 A献立（中学校）

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		 9月1日は 防災の日 命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけよう。	 ④ツナごぼうサンドの具 ①背割りパン ③ポトフ	 ④ゆず吉ポンチ ①麦ごはん ③ポークカレー	 ④ハンバーグのトマトソース ①コッペパン ③根菜ミルク	 ④もやしとニラのナムル ①麦ごはん ③麻婆豆腐
		ローリングストックしてる？				
						
						
エネルギー(kcal)	小		610	680	601	647
たんぱく質(g)	中		30.4	22.3	26.8	28.9
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質		800	877	747	873
	2群 無機質		39.7	28.5	32.6	39.9
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン		③ぶたにく ④かつお ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく ④とうにゅう ②ぎゅうにゅう	③とりにく ④ぶたにく とりにく ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	③ぎゅうにく ぶたにく どうふ みそ だいず ⑤だいず ②ぎゅうにゅう
	4群 ビタミンC		③にんじん ブロッコリー ④パセリ ③にんにく だいこん キャベツ たまねぎ しめじ ④ごぼう コーン ①コッペパン ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ	③にんにく たまねぎ りんご ④もも みかん りんご ゆず ①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ③あぶら	③にんじん パセリ ④パセリ トマト ③にんにく だいこん ごぼう たまねぎ ④たまねぎ しめじ にんにく ①コッペパン ③じゃがいも ④さとう でんぷん ③あぶら ④あぶら	③にんじん えだまめ ④にら ③たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが ④もやし コーン にんにく ①こめ おぎ ③さとう でんぷん ④さとう ⑤さとう ③ごまあぶら あぶら ④ごまあぶら ごま
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物		③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④みりん 醤油	③カレールウ カレー粉 醤油 とんかつ ソース	③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④ケチャップ ウスターソース 醤油 赤ワイン こしょう 塩	③醤油 トウバンジャン みりん ④醤油
調味料・その他			卵・乳製品・海藻類	豆製品・緑黄色野菜・種実	魚・卵・豆	緑黄色野菜・海藻類・芋
ぜひご家庭で！						
メモ		 普段から少し多めに食材を買い 食べたら買い足しながら いざという時に備えましょう。	今日から2学期が始まりました。 夏休みは楽しく過ごすことができましたか？ 早寝・早起き・朝ごはん 生活のリズムをととのえましょう。給食センターから、栄養満点の給食をお届けします。楽しみにしててくださいね♪	今日のフルーツポンチは、曾於市の特産品であるゆずを入れて作りました。ゆずの香りは、ホッとやさしくくれるリラックス効果があります。また、ビタミンCがかんきつ類の中では一番多く含まれているので、疲労回復に効果があります。	根菜とは、根の部分を食べる野菜のことです。今日のスープでは、にんじん・大根・ごぼう・れんこんが根菜類に分類されます。太陽の光を浴びずに土の中で育つため、水分が少なく、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれてい	麻婆豆腐は、どこの国の料理か知っていますか？答えは、中国です。中華料理の中でも麻婆豆腐は、「四川省」という地域の郷土料理です。四川料理といえば、他にも、タンタン麺、ホイコーロウ、バンバンジーやチンジャオロースなどがあり、唐辛子などの香辛料を使った辛さが特徴です。
こんだて名 (はいぜん図)		 ④三色そばろ丼の具 ①ごはん ③あさり入り みだくさんみそ汁	 ④粒マスタードサラダ ①コッペパン ③チキンとさつまいも のクリーム煮	 ★黒の日★ ⑤ゆずゼリー ④黒豚キムチ丼の具 ①そおのごはん ③そおgood みそ汁	 ⑤ほうれん草 ソテー ①コッペパン ③ABCスープ	 ⑤アセロラミル クゼリー ④わかめのさっと炒め ①麦ごはん ③じゃがいもの そばろ煮
エネルギー(kcal)	小	624	602	674	571	672
たんぱく質(g)	中	27.5	27.2	30.3	28.1	24.1
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	801	789	843	748	854
	2群 無機質	34.9	35.6	38.8	36.1	31.2
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③とうふ あぶらあげ みそ あさり ④とりにく たまご ②ぎゅうにゅう	③とりにく あさり ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう	③あつあげ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④しいら ②ぎゅうにゅう ④こなチーズ	③とりにく あつあげ ⑤とうにゅう ②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすばし
	4群 ビタミンC	③にんじん はねぎ ④にんじん えだまめ ③ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ ④しょうが	③にんじん ほうれんそう ④ピーマン ③たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり コーン レモン	③かぼちゃ はねぎ ④にんじん にら ③たまねぎ えのきだけ しいたけ ④にんにく しょうが キャベツ もやし はくさいキムチ ⑤ゆず	③にんじん ブロッコリー ④パセリ ⑤ほうれんそう ③たまねぎ しいたけ キャベツ ④たまねぎ にんにく ⑤コーン	③たまねぎ しいたけ グリンピース こんにゃく しょうが④しょうが⑤アセロラ
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③じゃがいも ④さとう ④あぶら	①コッペパン ③さつまいも こめこ ④さとう ③あぶら ④あぶら	①こめ ④さとう でんぷん⑤さとう ④ごまあぶら ごま	①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ④ノンエッグマヨネーズ ⑤あぶら	①こめ おぎ③じゃがいも さとう でんぷん ④さとう ③あぶら ④ごまあぶら ごま
	6群 脂質					
調味料・その他		③煮干しだし ④みりん 醤油	③鶏ガラスープ 塩 こしょう ④醤油 酢 粒マスタード	③煮干しだし ④みりん 酒 醤油	③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩 こしょう ⑤塩 こしょう	③醤油 みりん 酒④書油 みりん
ぜひご家庭で！		魚・果物・種実	卵・海藻類・種実	卵・豆・乳製品	卵・海藻類・果物	緑黄色野菜・芋・果物
メモ		今日のみそ汁に入っているあしりは、血液を作るために必要な「鉄分」や、その働きを手助けする「ビタミンB12」を豊富に含んでいます。そのため、貧血気味の人におすすめの食材です。また、うま味成分である「タウリン」も豊富であることから、肝臓を丈夫にしてくれる働きもあります。	日本てよくある「からし」はおでんなどに使われますが、粒マスタードはお酢やワインなどで風味づけされているため、甘辛い味付けや、さっぱりとしたドレッシングにぴったりで。今日は粒マスタードに醤油やさとうを加えてドレッシングを作って、野菜にあわせました。	今日はナンチクさんから黒豚を提供していただきました。さつまいもの餌を食べて育った黒豚はさっぱりと食べやすい特徴があります。さらに、今日は曾於で育てられた米、野菜、果物をたくさん使って作りました。感謝の気持ちで、おいしく食べましょう。	今日は「魚のガーリックマヨ焼き」です。ガーリックとは、料理の風味を引き立ててくれる「ニンニク」のことです。ニンニクを切ったときに出る強い香りには、「アリシン」というパワーの秘密が隠されています。アリシンには、体の疲れをとってスタミナをつけたり、食べ物の消化を助けて、食欲を出してくれる働きがあります。	わかめは、「海の野菜」ともよばれ、骨や歯を強くするカルシウムや、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物せんがいがたくさん含まれています。海の中のわかめは「茶色」をしています。それが熱いお湯でゆでると、あざやかな「緑色」に変わる不思議な野菜です。

9月の平均食塩相当量：小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.9g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

9月 献立予定表 (後半)

令和8年度 A献立 (中学校)

曾於市学校給食センター

曜日		月	火	水	木	金																																																																																																																																																		
こんだて名 (はいぜん図)		14 ⑤納豆 ④小松菜とちりめんの炒め物 ①ごはん ③さつま汁	15 ⑥エッグレス タルタルソース ⑤ゆで野菜 ④白身魚フライ ①バーガーパン ③お味の ミネストローネ	16 ④手作り鮭ふりかけ ①麦ごはん ③肉とじゃがいも のうま煮	17 ④ごぼうサラダ ①バターパン ③あさりの米粉 クリームスープ	18 ④いりことレーズンの佃煮 ①麦ごはん ③豚肉と冬瓜 のみそ煮																																																																																																																																																		
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	603 76.7	665 84.8	717 92.8	603 80.1	618 79.7	24.7 30.9	25.3 32.1	33.2 43.1	28.6 38.1	28.4 36.4																																																																																																																																												
		おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質 ③とりくに あつあげ みそ ⑤だいず	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ④しらすばし	3群 炭水化物 ③にんじん はねぎ ④こまつな	4群 ビタミンC ③ごぼう こんにやく しいたけ だいこん しょうが ④もやし⑤ねりうめ	5群 炭水化物 ①こめ ③さつまいも ⑤さとう	6群 脂質 ④ごまあぶら ごま	3群 炭水化物 ③にんじん トマト えだまめ ⑤にんじん⑥パセリ	4群 ビタミンC ③たまねぎ だいこん しめじ にんにく ⑤キャベツ ⑥ピクルス たまねぎ	5群 炭水化物 ①バーガーパン ③さつまいも マカロニ ④パンこ こむぎこ てんぷん ⑥さとう	6群 脂質 ④あぶら ⑥あぶら																																																																																																																																												
		調味料・その他	③煮干しだし ④醤油 塩 ⑤醤油 酢 塩	③鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩 酢 塩	③醤油 みりん ④塩 酢	③鶏がらスープ 塩 こしょう④醤油 酢 塩	③醤油 みりん ④醤油 みりん																																																																																																																																																	
ぜひご家庭で!		卵・海藻類・果物	豆製品・果物・種実	緑黄色野菜・芋・淡色野菜	卵・緑黄色野菜・芋	卵・豆・海藻類																																																																																																																																																		
メモ		納豆は、大豆に納豆菌を付けて発酵させたものです。納豆には、体を作るたんぱく質と、ビタミンB1が多く含まれていて、ごはんと一緒に食べると栄養のバランスがとれ、よく食べられます。また、夜に納豆を食べると、寝ているうちに血液をサラサラにしてくれる効果もあるといわれています。	クイズです!さつまいもは夏の花の仲間ですが、その花とは一体なんですか?①アサガオ②ひまわり③あじさい正解は①番のアサガオです。さつまいもの花の形はアサガオとよく似ていて、共に「ヒルガオ科」さつまいも属に分類されます。	みなさんは、「鮭」のことを「サケ」とよんでいますか?それとも「シャケ」とよんでいますか?実は、手を加えない生のものを「サケ」、塩漬けなどの加工をすると「シャケ」と呼ぶことが多いようです。	ごぼうは、おなかの調子を整える「食物せんい」が野菜の中でトップクラス。腸をきれいにして便秘を防ぐほか、よくかむことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。	冬瓜は漢字で書くと、「冬」の「瓜」と書きますが、旬は夏です。そのまま日光が当たらない冷暗所で保存しておけば、冬まで保存ができる万能食材です。余分なナトリウムを体の外に出す働きがあることから、体を冷やしてくれる働きがあります。																																																																																																																																																		
		敬老の日 健康に長生きする秘訣 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 おじいちゃん、おばあちゃんを敬い、長生きを祝う敬老の日。そんな今日こそ健康に過ごすために大切な7種類の食材「まごわやさしい」を積極的に摂るようにしましょう。	国民の休日 いいことたくさん! （このマークが目印です♪） 今月のテーマ食材は、9月6日の「黒の日」にちなんで、黒豚を使います。ナンチクさんが、黒豚肉を提供してくださりました。 曾於市の食材をみなさんにもっと知ってもらいたいという願いから、曾於市学校給食センターでは、曾於市で育てられた米や野菜、果物など旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	秋分の日 「そおgood 給食」を実施しています （このマークが目印です♪） 今月のテーマ食材は、9月6日の「黒の日」にちなんで、黒豚を使います。ナンチクさんが、黒豚肉を提供してくださりました。 曾於市の食材をみなさんにもっと知ってもらいたいという願いから、曾於市学校給食センターでは、曾於市で育てられた米や野菜、果物など旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	★十五夜★ ⑤お月見クレープ ④里芋ゆずみそでんがく ①五目おこわ ③けんちん汁																																																																																																																																																			
こんだて名 (はいぜん図)		21 敬老の日 健康に長生きする秘訣 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」 おじいちゃん、おばあちゃんを敬い、長生きを祝う敬老の日。そんな今日こそ健康に過ごすために大切な7種類の食材「まごわやさしい」を積極的に摂るようにしましょう。	22 国民の休日 いいことたくさん! （このマークが目印です♪） 今月のテーマ食材は、9月6日の「黒の日」にちなんで、黒豚を使います。ナンチクさんが、黒豚肉を提供してくださりました。 曾於市の食材をみなさんにもっと知ってもらいたいという願いから、曾於市学校給食センターでは、曾於市で育てられた米や野菜、果物など旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	23 秋分の日 「そおgood 給食」を実施しています （このマークが目印です♪） 今月のテーマ食材は、9月6日の「黒の日」にちなんで、黒豚を使います。ナンチクさんが、黒豚肉を提供してくださりました。 曾於市の食材をみなさんにもっと知ってもらいたいという願いから、曾於市学校給食センターでは、曾於市で育てられた米や野菜、果物など旬の食材を活用した給食を実施します。食を通してふるさと曾於市のよさを感じてもらえたらうれしいです。	24 ④杏仁フルーツジュレ ①黒糖パン ③高野豆腐の 卵とじ	25 ★十五夜★ ⑤お月見クレープ ④里芋ゆずみそでんがく ①五目おこわ ③けんちん汁																																																																																																																																																		
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	600 79.2	28.4 37.5	691 87.4	25.0 32.0																																																																																																																																																		
		おもに体をつくる ものになるもの	3群 炭水化物 ③とりくに ウイナー こうやどうふ、たまご	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう かんてん	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ キャベツ たまねぎ ④もも みかん りんご アセロラ	5群 炭水化物 ①こくとうパン ③さとう ④さとう	6群 脂質 ③あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ ③にんじん はねぎ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら ④あぶら ごま ⑤あぶら	3群 炭水化物 ③にんじん えだまめ	4群 ビタミンC ③しいたけ たけのこ ③だいこん ごぼう しめじ こんにやく ④ゆず	5群 炭水化物 ①こめ もちこめ さとう ③てんぷん ④さといも てんぷん さとう ⑤さつまいも さとう こめ こみずあめ	6群 脂質 ①あぶら ③ごまあぶら