

日	献立名	赤の仲間（血や肉になる）			緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力の元になる）		小学校	中学校
		1 群	2 群		3 群	4 群	5 群	6 群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実	エナジーたんぱく質脂質食塩相当量	エナジーたんぱく質脂質食塩相当量
1 木	金芽ごはん			○	にんじん, にら	はくさい(キムチ漬け), 白菜, 玉葱, えのきたけ	金芽ごはん		558 kcal	725 kcal
	キムチスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			青ピーマン	にんにく(りん茎), 玉葱	三温糖, でんぷん	ひまわり油	25.7 g	3.4 g
	ブルコギ炒め	豚もも肉			にんじん	もやし, きゅうり	三温糖	ごま油, 白いりごま	17.0 g	22.0 g
	もやしのナムル						三温糖	ごま油	2.5 g	3.2 g
2 金	金芽ごはん			○	にんじん	たけのこ(短冊), 玉葱, えのき	金芽ごはん		566 kcal	735 kcal
	若竹汁	かまぼこ	カットわかめ			玉葱	三温糖		22.0 g	28.6 g
	ハンバーグ	豚肉			にんじん	キャベツ, だいこん, きゅうり			13.8 g	17.6 g
	ゆかり和え						かしわもち		2.5 g	3.2 g
	子どもの日デザート									
7 水	シュガー揚げパン		脱脂粉乳	○			強力粉, 上白糖, グラニュー糖	ショートニング, ひまわり油	631 kcal	820 kcal
	コンソメスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	玉葱, はくさい			25.7 g	33.4 g
	ミートボール								24.8 g	32.2 g
	ツナサラダ				にんじん, ブ	キャベツ, レモン(果汁、生)	上白糖	ひまわり油	3.2 g	4.0 g
8 木	チャーハン	豚もも肉		○	にんじん, にら	玉葱, にんにく(りん茎), ホールコーン(冷凍)	金芽ごはん	ごま油	566 kcal	735 kcal
	わかめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	カットわかめ		にんじん	玉葱, しめじ, ねぎ		ひまわり油	23.9 g	31.0 g
	肉しゅうまい	豚肉				玉葱, しょうが	小麦粉		18.9 g	24.4 g
	のり酢あえ	サラダちくわ	きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.5 g	4.5 g
9 金	金芽ごはん			○	にんじん	玉葱, だいこん	金芽ごはん		599 kcal	778 kcal
	根菜のみそ汁	油揚げ, 米みそ	カットわかめ			梅肉	じゃがいも		24.5 g	31.8 g
	和風梅チキン	鶏若鶏肉モモ					でんぷん, 三温糖	ひまわり油	18.9 g	24.5 g
	昆布あえ		塩昆布		にんじん	キャベツ, きゅうり		ごま油	2.6 g	3・3 g
12 月	金芽ごはん			○	にんじん	玉葱, はくさい	金芽ごはん		529 kcal	687 kcal
	ワントンスープ	なると, 豚モモ					ウエーブワントン	ひまわり油	25.2 g	32.7 g
	鶏肉の北京ダックソースがけ	鶏若鶏肉モモ					はちみつ, 三温糖, でんぷん	ごま油	13.0 g	16.9 g
	もやしの中華あえ				にんじん, チンゲ	もやし, きゅうり	三温糖	ごま油	2.3 g	2.9 g
13 火	金芽ごはん			○	にんじん	玉葱, だいこん, えのきたけ, ねぎ	金芽ごはん		479 kcal	622 kcal
	具だくさんのみそ汁	米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ						16.3 g	21.1 g
	赤魚の味噌漬け焼き	赤魚, 米みそ					三温糖		11.1 g	14.4 g
	五目きんぴら	豚もも肉			にんじん, いんげん	ごぼう(干)	つきこんにやく, 三温糖	ごま油	2.2 g	2.8 g
14 水	コッペパン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	645 kcal	838 kcal
	白菜のスープ	ショルダーベーコン			にんじん	玉葱, はくさい		ひまわり油	26.4 g	34.3 g
	ペンネクリーム煮	鶏若鶏肉モモ	牛乳, 生クリーム		アスパラガス	玉葱, しめじ	ペンネ, 米粉	無塩バター	20.2 g	26.2 g
	きゃべつとコーンのサラダ				にんじん	キャベツ, ホールコーン(冷凍), きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.7 g	4.8 g
15 木	金芽ごはん			○	にんじん, こまつ	はくさい, 玉葱	金芽ごはん		571 kcal	742 kcal
	じゃがいものみそ汁	米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ			玉葱	じゃがいも		24.8 g	32.2 g
	ほきのマヨネーズ焼き	ホキ 50 g						ノンエッグマヨ	20.1 g	26.1 g
	大豆のサラダ	大豆, とりささみフレーク	カットわかめ		にんじん	キャベツ, きゅうり		ひまわり油	2.5 g	3.2 g
16 金	金芽ごはん			○	にんじん	にんにく(りん茎), しょうが, しょうが	金芽ごはん		589 kcal	765 kcal
	ポークカレー	豚もも肉					じゃがいも	ひまわり油	28.7 g	37.3 g
	鶏の照り焼き	鶏若鶏肉モモ							16.3 g	21.1 g
	福神漬けあえ				にんじん	キャベツ, きゅうり			2.7 g	3.5 g
19 月	金芽ごはん			○	にんじん	玉葱, なめこ, ねぎ	金芽ごはん		581 kcal	755 kcal
	なめこ汁	米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ				三温糖		28.5 g	37.0 g
	さわらの西京漬け焼き	さわら, 米みそ							19.4 g	25.2 g
	ひじきの煮物	豚もも肉, 油揚げ	干ひじき		にんじん	えだまめ(冷凍)	つきこんにやく, 三温糖	ひまわり油	2.3 g	2.9 g
20 火	金芽ごはん			○	にんじん, にら	玉葱, 干し椎茸(カット)	金芽ごはん		619 kcal	804 kcal
	卵スープ	かまぼこ, 液卵				しょうが, ねぎ	コーンスターチ	ごま油	26.6 g	34.5 g
	油淋鶏	鶏若鶏肉モモ			にんじん	キャベツ, だいこん	でんぷん, 三温糖	ひまわり油, ごま油	21.8 g	28.3 g
	まぜっこサラダ	糸削り					上白糖	白いりごま, ひまわり油	2.6 g	3.3 g
21 水	コッペパン(背割り)		脱脂粉乳	○			強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	710 kcal	923 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	はくさい, 玉葱, ホールコーン(冷凍)		ひまわり油	29.2 g	37.9 g
	焼きウインナー	ロングウインナー							28.9 g	37.5 g
	シャキシャキポテトサラダ	とりささみフレーク			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ひまわり油	4.0 g	5.2 g
22 木	金芽ごはん			○	にんじん	玉葱, えのきたけ, ねぎ	金芽ごはん		593 kcal	770 kcal
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐, 米みそ	カットわかめ			しょうが	三温糖		26.3 g	34.1 g
	さばのうま煮	さば, 米みそ							17.8 g	23.1 g
	だいこんサラダ	ロースハム			にんじん	だいこん, きゅうり	上白糖	ひまわり油	3.2 g	4.1 g
23 金	金芽ごはん			○	にんじん	にんにく(りん茎), しめじ, キャベツ, ねぎ	金芽ごはん		750 kcal	975 kcal
	○みそこんラーメン汁	豚ひき肉, なると, 米み					こんにやく麺	ごま油	28.4 g	36.9 g
	ソースかつ	豚ロース(脂肪なし)					薄力粉, パン粉(乾燥), 三温糖	ひまわり油	28.8 g	37.4 g
	アスパラ入りサラダ				アスパラガス, にんじん	きゅうり, キャベツ, ホールコーン(冷凍)		ひまわり油	2.6 g	3.3 g
26 月	金芽ごはん			○			レモンタルト			
	けんちん汁	木綿豆腐			にんじん	だいこん, ささがきごぼう, ねぎ, はくさい	金芽ごはん		487 kcal	633 kcal
	春巻きコロッケ	豚ひき肉			にんじん	玉葱, ホールコーン(冷凍)	つきこんにやく	ごま油	12.2 g	15.8 g
	おかかたくあんあえ	糸削り			にんじん	キャベツ, きゅうり, 大根(たくあん塩押漬)	じゃがいも(サ), 小麦粉	ひまわり油	13.7 g	17.8 g
27 火	金芽ごはん			○	にんじん, チンゲンツァイ	はくさい, 玉葱	金芽ごはん		516 kcal	670 kcal
	中華スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)				しょうが, 玉葱, 千切りたけのこ, ねぎ			21.8 g	28.3 g
	マーボー豆腐	豚ひき肉, 米みそ					三温糖, でんぷん	ごま油	15.8 g	20.5 g
	ワンパー漬け				にんじん	キャベツ, だいこん, きゅうり		ごま油	2.1 g	2.7 g
28 水	米粉パン		脱脂粉乳	○			上新粉, 小麦たんぱく, 上白糖	ソフトタイプマーガリン	655 kcal	851 kcal
	クリームシチュー	鶏若鶏肉モモ	牛乳, 生クリーム		にんじん	玉葱, しめじ	じゃがいも, リブレフラワー	ひまわり油	29.5 g	38.3 g
	キャベツメンチカツ	高原きゃべつメンチ						ひまわり油	25.7 g	33.4 g
	糸寒天サラダ		糸寒天		にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ごま油	3.0 g	3.9 g
29 木	たけのこご飯	油揚げ		○	にんじん	たけのこ(短冊)	三温糖, 金芽ごはん		613 kcal	796 kcal
	すまし汁	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	だいこん, はくさい	しらたき		22.1 g	28.7 g
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪	あおのり				薄力粉	ひまわり油	23.8 g	30.9 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン(冷凍)	じゃがいも(サ)	ノンエッグマヨ	3.0 g	3.9 g
30 金	ターメリックライス			○	にんじん, チンゲ	玉葱	金芽ごはん		601 kcal	781 kcal
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)				にんにく(りん茎), 玉葱	マロニー	ひまわり油	24.2 g	31.4 g
	タコライス	豚ひき肉, 金時豆, 大豆					三温糖, でんぷん	ひまわり油	19.3 g	25.0 g
	チーズサラダ		プロセスチーズ		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホール	三温糖	ひまわり油	2.4 g	3.1 g