

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		魚・肉・卵・豆・豆制品	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		
2月	金芽ごはん			○					532 kcal	654 kcal
	ベジ多みそ汁	米みそ(淡色辛みそ)			にんじん、こまつな	玉葱、だいこん	じゃがいも		24.3 g	29.5 g
	さわらの幽庵焼き	さわら				しょうが、ゆず(果汁、生)			15.8 g	18.2 g
	野菜のごまあえ				にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖	白すりごま、白いりごま	2.5 g	3.2 g
3火	金芽ごはん			○					554 kcal	682 kcal
	四川スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん、にら	はくさい(キムチ漬け)、はくさい、玉葱			25.6 g	31.3 g
	ピビンバ	豚もも肉、米みそ				しょうが、にんにく、玉葱、千切りたけのこ	三温糖	ごま油	15.4 g	17.7 g
	もやしのナムル				にんじん	もやし、きゅうり	三温糖	ごま(いり)	2.8 g	3.6 g
4水	きなこ揚げパン	きな粉(大豆)	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	611 kcal	756 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	玉葱、はくさい		ひまわり油	23.8 g	28.9 g
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ							24.0 g	28.8 g
	キャベツのサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	三温糖	ひまわり油	3.2 g	4.1 g
5木	金芽ごはん			○					580 kcal	713 kcal
	鶏ごぼうスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん、にら	ささがきごぼう、玉葱、しめじ		ひまわり油	25.5 g	30.8 g
	いかカツ	するめいか					薄力粉、パン粉(乾燥)	ひまわり油	16.2 g	18.7 g
	はるさめサラダ				にんじん	きゅうり、キャベツ	マロニー、三温糖	ごま油	2.1 g	2.5 g
6金	金芽ごはん			○					619 kcal	768 kcal
	タンタン麺汁	豚ひき肉、米みそ			にんじん、チンゲンツアイ	にんにく(りん茎)、玉葱、もやし	こんにやく麺	ごま油、白すりごま、白ねりごま	19.8 g	23.6 g
	ショーロンポウ	豚肉				キャベツ、玉葱、たけのこ、しいたけ	小麦粉		21.9 g	26.2 g
	じゃこあえ		ミニチリン		にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖		3.0 g	3.7 g
9月	金芽ごはん			○					561 kcal	676 kcal
	かみなり汁	木綿豆腐			にんじん	ささがきごぼう、だいこん、ねぎ		ひまわり油、ごま油	23.8 g	26.1 g
	鶏肉の山賊揚げ	鶏若鶏肉モモ				にんにく(りん茎)、しょうが	でんぷん	ひまわり油	19.0 g	21.8 g
	三色こんにやくサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	三色サラダこんにやく、三温糖	ごま油	2.1 g	2.7 g
10火	金芽ごはん			○					533 kcal	656 kcal
	くきわかめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	くきわかめ		にんじん	玉葱、しめじ、ねぎ		ひまわり油	16.7 g	19.6 g
	赤魚のみそ粕漬け焼き	あかうお、米みそ							18.9 g	22.5 g
	ごぼうサラダ	とりささみフレーク			にんじん	ごぼう、きゅうり	上白糖	ノンエッグマヨ、白いりごま	2.1 g	2.5 g
11水	食パン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等)、上白糖	ショートニング	539 kcal	645 kcal
	ブルーベリージャム								28.4 g	32.1 g
	レタスのスープ	ショルダーベーコン			にんじん	玉葱、しめじ、レタス		ひまわり油	17.4 g	19.6 g
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏若鶏肉モモ				にんにく、マーマレード(高糖度)			3.0 g	3.7 g
12木	シャキシャキポテトサラダ	ロースハム			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ひまわり油		
	金芽ごはん			○					597 kcal	735 kcal
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐、米みそ	カットわかめ		にんじん	玉葱、えのきたけ、ねぎ			27.8 g	34.3 g
	シルバーの黄金焼き	シルバー			にんじんペースト	玉葱		ノンエッグマヨ	21.3 g	25.5 g
13金	ひじきの煮つけ	焼き竹輪、豚モモ	干ひじき		にんじん、いんげん		しらたき、三温糖	ひまわり油	2.6 g	3.6 g
	チキンライス	鶏成鶏肉胸(皮なし)		○	青ピーマン、赤ピーマン、ダイストマト	玉葱		ひまわり油	572 kcal	788 kcal
	ジュリエンスープ	ショルダーベーコン			にんじん、パセリ	玉葱、はくさい			24.5 g	33.3 g
	かぼちゃコロッケ								17.1 g	19.9 g
16月	コーン入りサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	上白糖	ひまわり油	3.0 g	4.0 g
	金芽ごはん			○					588 kcal	723 kcal
	じゃがいものスープ				にんじん、パセリ	玉葱、だいこん	じゃがいも		22.6 g	27.0 g
	豚どんの具	豚もも肉、油揚げ				玉葱、えだまめ(冷凍)	しらたき、三温糖	ひまわり油	20.3 g	24.3 g
17火	磯マヨサラダ		きざみのり		にんじん	キャベツ、ホールコーン(冷凍)、きゅうり		ノンエッグマヨ	2.4 g	2.9 g
	金芽ごはん			○					616 kcal	760 kcal
	なめこ汁	米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ		にんじん	玉葱、だいこん、なめこ、ねぎ			23.9 g	29.0 g
	さばの竜田揚げ	さば				しょうが	でんぷん	ひまわり油	21.2 g	25.1 g
18水	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)	ひまわり油	2.1 g	2.8 g
	丸パン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等)、上白糖	ショートニング	574 kcal	691 kcal
	ポークビーンズ	豚もも肉、大豆			にんじん、ダイストマト	にんにく(りん茎)、玉葱	じゃがいも、三温糖	ひまわり油	31.1 g	35.5 g
	鶏肉のりんごソース	鶏若鶏肉モモ				すりおろしりんご、レモン	三温糖		18.8 g	21.5 g
19木	糸寒天サラダ	ロースハム	糸寒天			キャベツ、きゅうり	上白糖	ごま油	3.6 g	4.3 g
	金芽ごはん			○					560 kcal	691 kcal
	五目汁	鶏若鶏肉胸(皮なし)			チンゲンツアイ、にんじん	だいこん、はくさい			25.2 g	30.8 g
	厚揚げと長ねぎの煮つけ	豚もも肉、生揚げ				しょうが、ねぎ	つきこんにやく、三温糖、でんぷん	ひまわり油	19.1 g	22.2 g
20金	まぜっこサラダ	糸削り			にんじん	キャベツ、きゅうり	上白糖	白いりごま、ひまわり油	2.2 g	2.8 g
	金芽ごはん			○					656 kcal	776 kcal
	チキンカレー	鶏若鶏肉モモ			にんじん	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、ソテーオニオン、すりおろしりんご	じゃがいも	ひまわり油	25.2 g	28.6 g
	焼きウインナー	ロングウインナー							25.0 g	26.8 g
23月	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン	上白糖	オリーブ油	2.5 g	2.9 g
	金芽ごはん			○					605 kcal	684 kcal
	いももち汁	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	玉葱、はくさい、しめじ	いももち	ひまわり油	27.1 g	30.2 g
	あじの塩麴焼き	まあじ、米こうじ							14.8 g	16.4 g
24火	切干大根の炒り煮	豚もも肉、油揚げ			にんじん、いんげん	干し椎茸(カット)	三温糖	ひまわり油	2.4 g	3.1 g
	あじさいゼリー									
	金芽ごはん			○					603 kcal	749 kcal
	中華スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん、チンゲンツアイ	玉葱、えのきたけ		ごま油	24.0 g	29.3 g
25水	酢豚	豚もも肉			にんじん、青ピーマン	しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)	でんぷん、フライポテト、三温糖	ひまわり油	18.0 g	21.0 g
	海藻サラダ		海藻ミックス			きゅうり、キャベツ、ホールコー			2.6 g	3.2 g
	黒砂糖パン		脱脂粉乳				強力粉(1等)、上白糖、黒砂糖	ショートニング	638 kcal	791 kcal
	コーンスープ	鶏若鶏肉モモ		○	にんじん	玉葱、ホールコーン、スイートコーンペースト		ひまわり油	26.5 g	32.2 g
26木	スパゲティミートソース	豚ひき肉			ダイストマト	玉葱、にんにく(りん茎)、セロリー	スパゲッティハーフ	ひまわり油	20.0 g	23.9 g
	ツナサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	上白糖	ひまわり油	3.4 g	4.0 g
	いなりごはん	油揚げ					三温糖	白いりごま		
	沢煮椀	豚もも肉		○	にんじん、根みつば	ごぼう(干)、だいこん、えのきたけ、千切りたけのこ	でんぷん	ひまわり油	737 kcal	958 kcal
27金	ほきフライ							ひまわり油	25.9 g	38.9 g
	ハムサラダ	ロースハム			にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	上白糖		35.2 g	54.1 g
									3.5 g	4.0 g
30月	金芽ごはん			○					533 kcal	656 kcal
	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐、米みそ			にんじん、こまつな	玉葱、だいこん			24.5 g	29.8 g
	豚肉のしょうが炒め	豚もも肉			青ピーマン	しょうが、玉葱	でんぷん	ひまわり油	15.4 g	17.7 g
	なめたけあえ				にんじん	きゅうり、キャベツ、えのきたけ(味付け瓶詰)			2.3 g	3.0 g
	金芽ごはん			○					550 kcal	674 kcal
	具だくさんのみそ汁	油揚げ、米みそ	カットわかめ		にんじん	玉葱、だいこん、えのきたけ			27.1 g	33.1 g
	魚の西京みそ漬け焼き	しいら、米みそ					三温糖		14.7 g	16.5 g
	ささみ入りサラダ	とりささみフレーク			にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコー	三温糖	ひまわり油	2.3 g	3.0 g