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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆 製品	2群 牛乳・海藻・ 小魚	牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・ 砂糖	6群 油脂・種実		
25 月	金芽ごはん						金芽ごはん		594 kcal	772 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉胸			にんじん, チンゲンツァイ	玉葱	じゃがいも	ひまわり油	26.1 g	33.9 g
	ホキの包み揚げ	ホキ	プロセスチーズ		しそ葉			ひまわり油	19.8 g	25.7 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	2.4 g	3.1 g
26 火	金芽ごはん						金芽ごはん		568 kcal	738 kcal
	五目汁	かまぼこ			にんじん, キヌサヤ	ぶなしめじ, はくさい			23.2 g	30.1 g
	スタミナ肉野菜炒め	豚もも肉, 米みそ				にんにく(りん茎), しょうが, ずりおろしりんご, 玉葱, キャベツ	でんぶん	ひまわり油	15.0 g	19.5 g
	きゅうりのピリ辛あえ				にんじん	きゅうり, だいこん	上白糖	ごま油	2.2 g	2.8 g
27 水	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	681 kcal	885 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(冷凍), スイートコーンペ ース		ひまわり油	32.8 g	42.6 g
	チーズインハンバーグ	豚ひき肉, 鶏肉ひき肉	プロセスチーズ, 牛乳			玉葱	パン粉(乾燥)		27.6 g	35.8 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	3.7 g	4.0 g
28 木	金芽ごはん						金芽ごはん		570 kcal	741 kcal
	チンゲン菜のスープ	豚もも肉			にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, しめじ			23.6 g	30.6 g
	鶏肉とポテトのチリソース	鶏若鶏肉モモ				玉葱, にんにく(りん茎), しょうが	フライポテト, でんぶん, 三温糖	ごま油	15.7 g	20.4 g
	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	2.3 g	2.9 g
29 金	金芽ごはん						金芽ごはん		563 kcal	731 kcal
	夏ベジ多みそ汁	米みそ			にんじん, こまつな	玉葱, しめじ, ズッキーニ	じゃがいも	ひまわり油	25.3 g	32.8 g
	さばのカレー焼き	まさば							19.9 g	25.8 g
	昆布の炒め煮	豚もも肉, 油揚げ	昆布		にんじん, いんげん	なす,	三温糖	ごま油	2.3 g	2.9 g