

日	主食 汁 主菜 献立名 副菜	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 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	14歳以下 たんばく質 脂質 食塩相当量	14歳以上 たんばく質 脂質 食塩相当量
1月	金芽ごはん								655 kcal	851 kcal
	沢煮梅	糸かまぼこ			にんじん、根みつば	さがきごぼう、だいこん、えのきたけ、平切りたけのこ	でんぶん	ひまわり油	23.5 g	30.5 g
	和風梅チキン	鶏若鶏肉モモ		○		梅肉	でんぶん、三温糖	ひまわり油	22.8 g	29.6 g
2火	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり、ホールコーン	じゃがいも（サ）	ノンエッグマヨ	2.2 g	2.8 g
	金芽ごはん								546 kcal	706 kcal
	白菜のみそ汁	米みそ（淡色辛みそ）	カットわかめ	○	にんじん、こまつな	玉葱、ななしめじ、はくさい			24.4 g	31.7 g
3水	豚肉のしょうが炒め	豚もも肉			にんじん	しょうが、玉葱	でんぶん	ひまわり油	16.9 g	21.9 g
	大根のサラダ	とりささみフレーク				だいこん、きゅうり	上白糖	ひまわり油	2.5 g	3.2 g
	丸パン		脱脂粉乳	○	にんじん	玉葱、キャベツ	強力粉（1等）、上白糖	ショートニング	563 kcal	731 kcal
4木	ポトフ	ウィンナー			にんじん	玉葱、キャベツ	じゃがいも		30.8 g	79.0 g
	タンドライーチキン	鶏若鶏肉モモ	ヨーグルト	○		玉葱、にんにく（りん蓴）、しょうが	三温糖、でんぶん	ひまわり油	20.6 g	26.7 g
	まめまめサラダ	大豆			にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ（冷凍）	三温糖	白いりごま	3.3 g	4.2 g
5金	金芽ごはん								553 kcal	718 kcal
	キムチスープ	鶏若鶏肉胸		○	にんじん、にら	はくさい（キムチ漬け）、はくさい、玉葱		ひまわり油	17.4 g	22.6 g
	春巻き	豚肉			にんじん	キャベツ、玉葱、干しいたけ、しょうが	小麦粉	ひまわり油、ごま油	18.6 g	24.1 g
6土	野菜のナムル				にんじん	キャベツ、だいこん	三温糖	ひまわり油	1.7 g	2.2 g
	金芽ごはん								523 kcal	679 kcal
	のっぺい汁（鶏肉）	鶏若鶏肉胸（皮なし）		○	にんじん	玉葱、だいこん、ねぎ	さといも（冷凍）、でんぶん	ひまわり油	25.8 g	33.5 g
7日	大アジの味噌粕焼き	まあい、米みそ							13.5 g	17.5 g
	のり酢あえ		きざみのり		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	2.5 g	3.2 g
8月	金芽ごはん								558 kcal	725 kcal
	ワタンスープ	鶏若鶏肉胸		○	にんじん	玉葱、はくさい、しめじ	ウエーブワタンス	ひまわり油	25.5 g	33.1 g
	チンジャオロース	豚もも肉			青ピーマン、赤パプリカ	干切りたけのこ、玉葱、にんにく（りん蓴）、しょうが	三温糖、でんぶん	ごま油	15.7 g	20.4 g
9火	もやし中華あえ				にんじん	もやし、きゅうり	三温糖	ごま油	2.2 g	2.8 g
	金芽ごはん								685 kcal	890 kcal
	かきたま汁	なると、液卵		○	にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、しめじ、だいこん	コーンスターチ		22.8 g	29.6 g
10水	みそかつ	豆みそ					三温糖	ひまわり油	28.7 g	37.3 g
	キャベツのサラダ	ロースハム			にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.2 g	4.1 g
	抹茶揚げパン		脱脂粉乳				強力粉（1等）、上白糖	ショートニング、ひまわり油	634 kcal	824 kcal
11木	ミルメークいちご						ミルメークいちご		22.4 g	29.1 g
	A B C スープ	鶏若鶏肉胸		○	にんじん	玉葱、はくさい	A B C マカロニ	ひまわり油	23.3 g	30.1 g
	オムレツ	プレーンオムレツ							3.4 g	4 g
12金	コーンサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコー	上白糖	ひまわり油		
	チャーハン	豚ひき肉			青ピーマン	玉葱、にんにく（りん蓴）、ホールコーン（冷凍）		ごま油	444 kcal	577 kcal
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸		○	にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、えのきたけ	マロニー	ひまわり油	13.6 g	17.6 g
13土	チヂミ	豆腐			にんじん、にら	玉葱	じゃがいも		7.5 g	9.7 g
	チーズおかかサラダ	糸削り	プロセスチーズ		にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.0 g	3.9 g
	ナン						ナン		473 kcal	614 kcal
14日	コンソメスープ	鶏若鶏肉胸		○	にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、だいこん		ひまわり油	21.3 g	27.6 g
	キーマカレー（ナン用）	豚ひき肉				玉葱、にんにく（りん蓴）、しょうが、すりおろしりんご		ひまわり油	11.2 g	14.5 g
	フルーツポンチ					みかんレトルト、パイナップルレトルト、ももレトルト	カラフル団子、カットゼリー		2.8 g	3.6 g
15火	金芽ごはん								547 kcal	711 kcal
	なめこ汁	木綿豆腐、米みそ		○	にんじん、こまつ	玉葱、だいこん、なめこ			25.9 g	33.6 g
	銀ひらす西京みそ漬け焼き	銀ひらす、西京みそ					三温糖		17.4 g	22.6 g
16水	ささみサラダ	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	2.0 g	2.6 g
	米粉パン		脱脂粉乳				上新粉、小麦たんぱく（粉未状）、上白糖	ソフトタイプマーガリン	635 kcal	825 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉モモ		○	にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、ホールコーン（冷凍）		ひまわり油	30.8 g	40 g
17木	ミートグラタン	豚ひき肉	シュレッドチーズ			玉葱	じゃがいも（サ）、薄力粉、三温糖	ひまわり油	25.4 g	33 g
	ブロッコリーサラダ				にんじん	きゅうり、キャベツ	上白糖	ひまわり油	3.6 g	4 g
	金芽ごはん								585 kcal	760 kcal
18金	吉野汁	鶏若鶏肉胸		○	にんじん、こまつ	玉葱、だいこん、たけのこ	でんぶん		24.5 g	31.8 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	16.1 g	20.9 g
	五目きんぴら	豚もも肉			にんじん	ごぼう（干）、えだまめ（冷凍）	つきごんにゃく、三温糖	ごま油	2.8 g	3.6 g
19土	金芽ごはん								530 kcal	689 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、しめじ		ひまわり油	21.4 g	27.8 g
	肉じゃが	豚もも肉			にんじん	玉葱	じゃがいも、しらたき、三温糖	ひまわり油	14.9 g	19.3 g
20日	ゆかりあえ					キャベツ、きゅうり、だいこん		白いりごま	2.4 g	3.1 g
	金芽ごはん								610 kcal	793 kcal
	豚汁	豚もも肉、米みそ		○	にんじん	玉葱、さがきごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも、つきごんにゃく	ひまわり油	30.2 g	39.2 g
21月	さわらの照り焼き	さわら				しょうが			21.1 g	27.4 g
	こんこんサラダ	油揚げ			にんじん	キャベツ、きゅうり	三温糖	ひまわり油	2.3 g	2.9 g
22火	アップルパン		脱脂粉乳				強力粉（1等）、上白糖	ソフトタイプマーガリン、ショートニング	632 kcal	821 kcal
	コンソメスープ	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ト		ひまわり油	28.0 g	36.4 g
	赤魚のアクアパッツァ	あかうお 50 g			トマト、青ピーマン	玉葱、黄ピーマン、にんにく（りん蓴）		オリーブ油	22.2 g	28.8 g
23水	フレンチサラダ				ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり		フレンチドレッシング	3.6 g	4.6 g
	金芽ごはん								582 kcal	756 kcal
	実だくさんのみそ汁	米みそ（淡色辛みそ）	カットわかめ	○	にんじん	玉葱、だいこん、ねぎ	じゃがいも		22.3 g	28.9 g
24木	豆腐のふんわりハッパ-	木綿豆腐（しぼり）、	干ひじき（乾）			玉葱	パン粉（乾燥）、三温糖、でんぶん	ひまわり油、ノンエッグマヨ	21.2 g	27.5 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）			2.4 g	3.1 g
	金芽ごはん								613 kcal	796 kcal
25火	けんちん汁	木綿豆腐（しぼり）		○	にんじん	だいこん、さがきごぼう、ね	つきごんにゃく	ごま油	19.0 g	24.7 g
	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）	じゃがいも（サ）、小麦粉	ひまわり油	21.5 g	27.9 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			2.8 g	3.6 g
26日	五目ご飯	油揚げ、鶏若鶏肉ひき			にんじん	さがきごぼう、干し椎茸（かつ	三温糖		608 kcal	790 kcal
	じゃがいものみそ汁	米みそ（淡色辛みそ）	カットわかめ	○		はくさい、玉葱	じゃがいも		16.6 g	21.5 g
	コーンコロッケ								20.4 g	26.5 g
27月	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	3.4 g	4.4 g
	金芽ごはん								618 kcal	803 kcal
	八宝菜	豚もも肉、いか、むきえび		○	にんじん、チンゲンツァイ	はくさい、玉葱、たけのこ、しょうが	でんぶん	ひまわり油、ごま油	30.3 g	39.9 g
28火	ショロンボウ	ぶたにく				キャベツ、玉葱、たけのこ、しいたけ	小麦粉		18.5 g	24 g
	だいこんのナムル				にんじん	だいこん、きゅうり	三温糖	ごま油	2.5 g	3.2 g