

| 日    | 献立名<br>主食<br>汁<br>主菜<br>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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 中学校<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|------|----------------------------|--------------|----------|----|----------------|-----------------------|--------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|
|      |                            | 1 群          | 2 群      | 牛乳 | 3 群            | 4 群                   | 5 群                | 6 群           |                             |                             |
|      |                            | 魚・肉・卵・豆・豆製品  | 牛乳・海藻・小魚 |    | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物             | 穀類・芋類・砂糖           | 油脂・種実         |                             |                             |
| 1 木  | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 589 kcal                    | 766 kcal                    |
|      | 五目汁                        | かまぼこ         |          |    | にんじん チンゲンサイ    | だいこん はくさい             |                    |               | 18.0 g                      | 23.4 g                      |
|      | 春巻きコロッケ                    | 豚肉           |          |    | にんじん           | たまねぎ とうもろこし           | じゃがいも 小麦粉 春巻きの皮    | ひまわり油         | 20.1 g                      | 26.1 g                      |
|      | かおり和え                      |              |          |    | にんじん           | キャベツ きゅうり 青じそ         |                    |               | 2.2 g                       | 2.9 g                       |
| 2 金  | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 603 kcal                    | 784 kcal                    |
|      | 凍り豆腐のみそ汁                   | こおり豆腐 米みそ    |          |    | にんじん こまつな      | だいこん えのきたけ            |                    |               | 23.9 g                      | 31.1 g                      |
|      | ピーマンの肉詰め                   | 豚肉 豆腐        |          |    | 青ピーマン          | たまねぎ                  | パン粉 さとう            | ひまわり油 ノンエッグマヨ | 22.5 g                      | 29.3 g                      |
|      | 海藻サラダ                      |              | 海藻       |    | にんじん           | きゅうり キャベツ             |                    |               | 2.5 g                       | 3.3 g                       |
| 5 月  | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 557 kcal                    | 724 kcal                    |
|      | けんちん汁                      | 豆腐           |          |    | にんじん こまつな      | だいこん たまねぎ ねぎ          | でんぶん               |               | 29.2 g                      | 38.0 g                      |
|      | さばの塩焼き                     | さば           |          |    |                |                       |                    |               | 16.2 g                      | 21.1 g                      |
|      | いりどり                       | 鶏肉           |          |    | にんじん いんげん      | ごぼう たけのこ              | こんにゃく さとう          | ひまわり油         | 2.5 g                       | 3.3 g                       |
| 6 火  | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 595 kcal                    | 774 kcal                    |
|      | 五目みそスープ                    | 豚肉 米みそ       |          |    | にんじん こまつな      | たまねぎ はくさい             |                    | ごま油           | 26.3 g                      | 34.2 g                      |
|      | 油淋鶏                        | 鶏肉           |          |    |                | しょうが ねぎ               | でんぶん さとう           | ひまわり油 ごま油     | 20.0 g                      | 26.0 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        | さとう                | 白いりごま         | 2.4 g                       | 3.1 g                       |
| 7 水  | コッペパン                      |              |          | ○  |                |                       | パン                 |               | 644 kcal                    | 837 kcal                    |
|      | 白菜のスープ                     | ベーコン         |          |    | にんじん           | たまねぎ はくさい             |                    | ひまわり油         | 26.3 g                      | 34.2 g                      |
|      | ペンネアスパラクリーム煮               | 鶏肉           | 牛乳 生クリーム |    | アスパラガス         | たまねぎ しめじ              | ペンネ 米粉             | バター           | 20.0 g                      | 26.0 g                      |
|      | キャベツとコーンのサラダ               |              |          |    | にんじん           | キャベツ とうもろこし きゅうり      | さとう                | ひまわり油         | 3.7 g                       | 4.8 g                       |
| 8 木  | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 529 kcal                    | 688 kcal                    |
|      | 油揚げのみそ汁                    | 油揚げ 米みそ      |          |    | にんじん こまつな      | たまねぎ だいこん             |                    |               | 21.3 g                      | 27.7 g                      |
|      | 五目ビーフン                     | 豚肉           |          |    | パプリカ チンゲンサイ    | キャベツ たまねぎ             | ビーフン               | ひまわり油         | 19.1 g                      | 24.8 g                      |
|      | まぜっこサラダ                    | かつお節         | チーズ      |    | にんじん           | キャベツ きゅうり             | さとう                | 白いりごま ひまわり油   | 2.4 g                       | 3.1 g                       |
| 9 金  | チャーハン                      | 豚肉           |          | ○  | 青ピーマン          | たまねぎ にんにく とうもろこし      |                    | ごま油           | 556 kcal                    | 723 kcal                    |
|      | 中華スープ                      | 鶏肉           | くきわかめ    |    | にんじん           | たまねぎ もやし              |                    | ごま油           | 19.7 g                      | 25.6 g                      |
|      | 揚げぎょうざ                     | 豚肉           |          |    | にら             | キャベツ たまねぎ しょうが        | でんぶん 小麦粉 さとう       | ひまわり油         | 19.4 g                      | 25.2 g                      |
|      | 野菜のナムル                     |              |          |    | にんじん           | キャベツ だいこん             | さとう                | ごま油           | 3.0 g                       | 3.9 g                       |
| 13 火 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 660 kcal                    | 858 kcal                    |
|      | 秋ベジ多みそ汁                    | 油揚げ 米みそ      |          |    | にんじん           | たまねぎ だいこん ねぎ          | さつまいも              |               | 22.5 g                      | 29.3 g                      |
|      | さんまの蒲揚げ                    | さんま          |          |    |                |                       | でんぶん さとう           | ひまわり油         | 27.0 g                      | 35.1 g                      |
|      | 梅昆布あえ                      |              | 塩昆布      |    | にんじん           | キャベツ きゅうり うめ          | さとう                | ひまわり油         | 2.6 g                       | 3.4 g                       |
| 14 水 | キャロットパン                    |              |          | ○  | ドライキャロット       |                       | パン                 | マーガリン         | 723 kcal                    | 940 kcal                    |
|      | コーンスープ                     | ベーコン         | 牛乳 生クリーム |    | にんじん           | たまねぎ とうもろこし           |                    | ひまわり油         | 27.7 g                      | 36.0 g                      |
|      | ミートグラタン                    | 豚肉           | チーズ      |    |                | たまねぎ                  | じゃがいも 小麦粉 さとう      | ひまわり油         | 26.8 g                      | 34.8 g                      |
|      | フレンチサラダ                    |              |          |    | にんじん           | キャベツ きゅうり             |                    |               | 3.5 g                       | 4.6 g                       |
| 15 木 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 576 kcal                    | 749 kcal                    |
|      | 白菜汁                        | 豚肉           |          |    | こまつな           | たまねぎ はくさい しめじ         | でんぶん               | ひまわり油         | 30.9 g                      | 40.2 g                      |
|      | かじきの香味焼き                   | かじき 米みそ      |          |    |                | しょうが にんにく ねぎ          |                    |               | 17.6 g                      | 22.9 g                      |
|      | いり豆腐                       | ちくわ 鶏肉 粉豆腐   |          |    | にんじん           | たまねぎ えだまめ             | さとう                | ひまわり油         | 2.6 g                       | 3.4 g                       |
| 16 金 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 686 kcal                    | 892 kcal                    |
|      | ポークカレー                     | 豚肉           |          |    | にんじん           | にんにく しょうが たまねぎ りんご    | じゃがいも              | ひまわり油         | 30.1 g                      | 39.1 g                      |
|      | チキンのコーンフレーク焼き              | 鶏肉           |          |    |                |                       | パン粉 コーンフレーク        | ノンエッグマヨ       | 21.9 g                      | 28.5 g                      |
|      | のり酢あえ                      |              | のり       |    | にんじん           | キャベツ きゅうり とうもろこし      | さとう                | ひまわり油         | 2.5 g                       | 3.3 g                       |
| 19 月 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 630 kcal                    | 819 kcal                    |
|      | 吉野汁                        | 鶏肉           |          |    | にんじん こまつな      | たまねぎ だいこん たけのこ        | でんぶん               |               | 23.3 g                      | 30.3 g                      |
|      | 三色そばろ                      | 鶏肉           |          |    |                | しょうが たまねぎ とうもろこし えだまめ | さとう でんぶん           | ひまわり油         | 17.3 g                      | 22.5 g                      |
|      | 大学芋                        |              |          |    |                | レモン                   | さつまいも さとう 水あめ      | ひまわり油 黒いりごま   | 1.8 g                       | 2.3 g                       |
| 20 火 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 553 kcal                    | 719 kcal                    |
|      | かきたま汁                      | 鶏肉 卵         |          |    | にんじん チンゲンサイ    | たまねぎ しめじ              | コーンスターチ            |               | 26.9 g                      | 35.0 g                      |
|      | さわらの味噌漬け焼き                 | さわら みそ       |          |    |                |                       | さとう                |               | 16.5 g                      | 21.5 g                      |
|      | はるさめサラダ                    |              |          |    | にんじん           | きゅうり キャベツ             | マロニー さとう           | ごま油           | 2.2 g                       | 2.9 g                       |
| 21 水 | 食パン                        |              |          | ○  |                |                       | パン                 |               | 533 kcal                    | 693 kcal                    |
|      | A B C スープ                  | 鶏肉           |          |    | にんじん           | たまねぎ はくさい             | マカロニ               | ひまわり油         | 29.1 g                      | 37.8 g                      |
|      | 鶏肉のマスタード焼き                 | 鶏肉           |          |    |                | にんにく                  |                    |               | 16.9 g                      | 22.0 g                      |
|      | コーンサラダ                     |              |          |    | にんじん           | キャベツ きゅうり とうもろこし      | さとう                | ひまわり油         | 3.1 g                       | 4.0 g                       |
| 22 木 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 577 kcal                    | 750 kcal                    |
|      | 芋煮汁                        | 鶏肉 米みそ       |          |    | にんじん           | だいこん ねぎ               | さともいも こんにゃく        |               | 17.9 g                      | 23.3 g                      |
|      | 野菜コロッケ                     |              |          |    | にんじん           | たまねぎ ごぼう              | じゃがいも パン粉 でんぶん さとう | ひまわり油         | 16.7 g                      | 21.7 g                      |
|      | ひじきのサラダ                    | かまぼこ         | ひじき      |    | にんじん           | キャベツ きゅうり             | さとう                | ひまわり油         | 2.3 g                       | 3.0 g                       |
| 23 金 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 628 kcal                    | 816 kcal                    |
|      | お月見スープ                     |              |          |    | にんじん           | たまねぎ はくさい             | いももち               |               | 19.5 g                      | 25.4 g                      |
|      | おからとしめじの信州バーグ              | 豚肉 おから       |          |    |                | たまねぎ しめじ              | さとう でんぶん パン粉       |               | 16.8 g                      | 21.8 g                      |
|      | 糸寒天サラダ                     |              | 寒天       |    | にんじん           | キャベツ きゅうり             | さとう                | ごま油           | 2.9 g                       | 3.8 g                       |
| 26 月 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 554 kcal                    | 720 kcal                    |
|      | 四川スープ                      | 鶏肉 豆腐        |          |    | にんじん にら        | キムチ漬け はくさい たまねぎ       |                    |               | 25.6 g                      | 33.3 g                      |
|      | ピビンバ                       | 豚肉 米みそ       |          |    |                | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ   | さとう                | ごま油           | 15.4 g                      | 20.0 g                      |
|      | もやしのナムル                    |              |          |    | にんじん           | もやし きゅうり              | さとう                | 白いりごま         | 2.8 g                       | 3.6 g                       |
| 27 火 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 600 kcal                    | 780 kcal                    |
|      | 沢煮椀                        | かまぼこ         |          |    | にんじん みつば       | ごぼう だいこん えのきたけ        | でんぶん               | ひまわり油         | 29.6 g                      | 38.5 g                      |
|      | ほっけの塩こうじ漬け焼き               | ほっけ          |          |    |                |                       |                    |               | 19.6 g                      | 25.5 g                      |
|      | 切干大根の炒り煮                   | 豚肉 油揚げ       |          |    | にんじん いんげん      | 切干しだいこん しいたけ          | さとう                | ひまわり油         | 3.6 g                       | 4.7 g                       |
| 28 水 | ココア揚げパン                    |              |          | ○  |                |                       | パン さとう             | ひまわり油         | 680 kcal                    | 884 kcal                    |
|      | トマトのスープ                    | 鶏肉           |          |    | トマト            | にんにく たまねぎ はくさい ぶなしめじ  | さとう                | ひまわり油         | 22.3 g                      | 29.0 g                      |
|      | ジャーマンポテト                   | ウィンナー        |          |    | いんげん           | たまねぎ とうもろこし にんにく      | じゃがいも              | ひまわり油         | 28.0 g                      | 36.4 g                      |
|      | 磯マヨサラダ                     |              | のり       |    | にんじん           | キャベツ きゅうり             |                    | ノンエッグマヨ       | 3.2 g                       | 4.2 g                       |
| 29 木 | ごはん                        |              |          | ○  |                |                       | 金芽米                |               | 610 kcal                    | 793 kcal                    |
|      | 実だくさんみそ汁                   | 油揚げ 米みそ      |          |    | にんじん           | たまねぎ えのきたけ ねぎ         | じゃがいも              |               | 22.8 g                      | 29.6 g                      |
|      | 肉しゅうまい                     | 豚肉           |          |    |                | たまねぎ しょうが             | さとう 小麦粉 でんぶん       | ごま油           | 17.8 g                      | 23.1 g                      |
|      | 塩いかのあえもの                   | 塩いか          | わかめ      |    | にんじん           | キャベツ きゅうり             | さとう                |               | 2.6 g                       | 3.4 g                       |
| 30 金 | ナン                         |              |          | ○  |                |                       | ナン                 |               | 651 kcal                    | 846 kcal                    |
|      | 野菜スープ                      | 鶏肉           |          |    | にんじん チンゲンサイ    | たまねぎ だいこん             |                    | ひまわり油         | 28.4 g                      | 36.9 g                      |
|      | キーマカレー                     | 豚肉 大豆        |          |    |                | たまねぎ にんにく しょうが りんご    |                    | ひまわり油         | 25.2 g                      | 32.8 g                      |
|      | ポテトサラダ                     |              |          |    | にんじん           | きゅうり とうもろこし           | じゃがいも              | ノンエッグマヨ       | 3.2 g                       | 4.2 g                       |
|      | りんご                        |              |          |    |                | りんご                   |                    |               |                             |                             |