

2022年 4月

日	主食	牛乳	汁 主菜 副菜	赤のグループ 血や肉になる		緑のグループ 体の調子を整える		黄のグループ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
7 木	ミニコッペパン	○	ジュリエンスープ タラフライ ポテトサラダ	ベーコン, まだら, ロースハム	牛乳	にんじん, パセリ	キャベツ, たまねぎ, セロリー, えだまめ, ホールコーン	ミニコッペパン, 薄力粉, パン粉, じゃがいも	米油, ノイックマヨネーズ	667 28.4 28.5 2.9	758 33.7 33.3 3.4	kcal g g g
8 金	ご飯	○	ABCスープ ハンバーグ 菜の花あえ	鶏むね肉, ハンバーグ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, なばな	たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	金芽米, マカロニ, 三温糖, パン粉	米油	585 24.1 15.2 2.7	738 30.0 17.5 3.4	kcal g g g
11 月	ご飯	○	豆腐のみそ汁 かつおの竜田揚げ わかめ入りおひたし	木綿豆腐, 油あげ, みそ, かつお	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, じゃがいも, でんぶん	米油	622 30.5 19.5 2.3	785 39.1 23.0 2.8	kcal g g g
12 火	ご飯	○	コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ	豚もも肉, 鶏もも肉	牛乳, パルメザンチーズ	こまつな, にんじん, ブロccoli, 赤ピーマン	ホールコーン, コーンペースト, たまねぎ, エリンギ, にんにく, マーマレード, キャベツ, 黄ピーマン, レモン汁	金芽米, 三温糖, クルトン	米油, ノイックマヨネーズ	577 28.3 15.0 1.9	728 35.1 17.2 2.5	kcal g g g
13 水	ご飯	○	かきたま汁 厚揚げの肉みそかけ のり酢あえ	液卵, 絹生揚げ, 豚ひき肉, 大豆の華, みそ	牛乳, 角刻みのり	こまつな, にんじん	たまねぎ, 干しいたけ, しょうが, はくさい, きゅうり, しめじ	金芽米, コーンスターチ, 三温糖, でんぶん		615 27.7 21.4 2.1	792 36.0 27.1 2.5	kcal g g g
14 木	コッペパン	○	肉だんごスープ ポテトカップ豆乳グラタン 寒天サラダ	肉団子, ロースハム	牛乳, 寒天	にんじん, ほうれんそう	はくさい, キャベツ, えだまめ	コッペパン, 野菜グラタン	ごま油, 米油	640 22.4 25.8 2.8	819 27.8 32.6 3.8	kcal g g g
15 金	ご飯	○	かみなり汁 三色そぼろ 大豆のサラダ	木綿豆腐, 豚ひき肉, いらたまご, 大豆, ささみフレーク	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ, しょうが, えだまめ, キャベツ, きゅうり	金芽米, しらたき, 三温糖	米油, ごま油	621 27.0 21.1 2.5	778 33.1 25.2 3.1	kcal g g g
18 月	わかめごはん	○	お祝い汁 鶏のから揚げ まぜっこサラダ クレープ(いちご)	なると, 鶏もも肉	牛乳, わかめごはんの素, 揚げちりめん, ひじき	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり	金芽米, でんぶん, フレンズクレープ(いちご)	米油	704 28.4 24.4 2.9	863 34.9 28.0 3.7	kcal g g g
19 火	ご飯	○	具だくさんみそ汁 さわらの幽庵焼き 即席漬け(かぶ)	油あげ, みそ, さわら	牛乳	にんじん, こまつな, かぶ(葉), にんじん	たまねぎ, かぶ, きゅうり	金芽米, じゃがいも		554 25.3 15.8 1.9	704 32.0 18.7 2.4	kcal g g g
20 水	ご飯	○	五目汁 サイコロステーキ(和牛) かぼちゃサラダ	油あげ, 豚もも肉, 豚肩ロース	牛乳	にんじん, かぼちゃ, 赤ピーマン	たけのこ, だいこん, ねぎ, にんにく, しょうが, おろしだいこん, ソテーオニオン, レモン汁, りんごピューレ, えだまめ, キャベツ	金芽米	米油, ノイックマヨネーズ	655 28.4 24.6 1.9	819 34.8 29.7 2.3	kcal g g g
21 木	切り込み丸パン	○	白菜とベーコンのスープ えびかつオーロラソース シャキシャキポテトサラダ	ベーコン, 新えびかつ, ツナレトルト	牛乳	にんじん, パセリ	はくさい, エリンギ, きゅうり	丸パン, じゃがいも, パン粉, 薄力粉	米油, ノイックマヨネーズ	675 26.9 27.5 3.5	842 32.7 33.4 4.6	kcal g g g
22 金	ご飯	○	ポークカレー 大根とツナのサラダ フルーツ白玉(白桃)	豚もも肉, ツナレトルト	牛乳, 白寒天	にんじん	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, だいこん, きゅうり, ホールコーン, みかん缶, 白桃缶	金芽米, じゃがいも, カレールウ, カラフルボール	米油	655 21.1 15.8 1.8	823 25.7 18.4 2.4	kcal g g g
25 月	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 肉じゃが ごまネーズサラダ ヨーグルト	凍り豆腐, みそ, 豚もも肉, ロースハム	牛乳, 乾燥わかめ, ヨーグルト	こまつな, にんじん, 冷凍いんげん	もやし, えのきたけ, たまねぎ, ゆで干しだいこん, きゅうり, キャベツ	金芽米, じゃがいも, しらたき, 三温糖	米油, 白すりごま, ノイックマヨネーズ	663 27.8 19.5 2.4	815 33.4 22.6 3.2	kcal g g g
26 火	ご飯	○	鶏ごぼうスープ さばのうま煮 ブロッコリーサラダ	鶏もも肉, さば, みそ	牛乳	にんじん, なら, ブロッコリー(冷)	切りごぼう, たまねぎ, しめじ, しょうが, ホールコーン, キャベツ	金芽米, 三温糖	米油, 白いりごま	606 28.1 17.0 2.4	766 35.6 20.3 3.1	kcal g g g
27 水	ご飯	○	沢煮椀 厚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみサラダ	スクール糸かまぼこ, 豚もも肉, 厚揚げ, みそ, ソフトさきいか	牛乳	にんじん, 赤ピーマン, 青ピーマン	切りごぼう, えのきたけ, だいこん, もやし, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温糖, でんぶん	米油	552 27.5 15.3 2.4	687 33.9 17.4 3.0	kcal g g g
28 木	黒砂糖パン	○	オニオンスープ オムレツ チャップソース コールスロー みしょうかん	ベーコン, オムレツ	牛乳	にんじん, パセリ	セロリー, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, ホールコーン, レモン汁, みしょうかん	黒砂糖パン, 三温糖	オリーブ油	649 22.3 22.9 3.4	804 26.9 27.4 4.6	kcal g g g