

日	主食	牛乳	おかず	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	kcal
1火	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 豚すき煮 ゆずの香りあえ	油あげ、みそ、豚もも肉、焼き豆腐	牛乳、乾燥わかめ	こまつな、にんじん	切りごぼう、しめじ、えのきたけ、ねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、ゆず果汁	金芽米、じゃがいも、しらたき、三温糖、上白糖		574 26.7 15.1 2.2	717 32.9 17.5 3.0	kcal g g g
2水	ご飯	○	すまし汁 いわしのかばあげ ごま酢あえ 節分豆	木綿豆腐、いわし、大豆	牛乳、寒天	にんじん、根みつば	えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし	金芽米、でんぶん、三温糖、上白糖	米油、白いりごま、白すりごま	641 26.3 22.6 1.9	793 31.0 26.6 2.3	kcal g g g
3木	米粉パン	○	コンソメスープ ポテトチーズホイール巻 大根とツナのサラダ	ベーコン、ツナレトルト	牛乳、プロセスチーズ	にんじん、パセリ、こまつな	キャベツ、たまねぎ、セロリー、だいこん、ホールコーン	米粉パン、じゃがいも		617 27.7 23.8 3.4	765 34.1 28.9 4.4	kcal g g g
4金	ご飯	○	鶏ごぼうスープ 三色そぼろ ゆかりあえ	鶏もも肉、豚ひき肉、いりたまご	牛乳	にら、にんじん	切りごぼう、たまねぎ、しめじ、しょうが、えだまめ、だいこん、キャベツ	金芽米、しらたき、三温糖	米油	602 25.0 19.7 2.2	756 30.6 23.4 2.8	kcal g g g
7月	わかめごはん	○	けんちん汁 ささみのレモンソース 寒天サラダ ドーナツ	木綿豆腐、鶏ささみ、ロースハム	牛乳、わかめごはんの素、寒天	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり	金芽米、こんにゃく、でんぶん、三温糖、ボンデドーナツ	米油、ごま油	732 28.4 27.1 3.0	866 33.7 29.7 3.6	kcal g g g
8火	ご飯	○	いもだんご汁 黒めぬけの西京漬け焼き 切り干し大根の卵とじ	鶏もも肉、黒めぬけ、みそ、焼き竹輪、液卵	牛乳	にんじん、こまつな、冷凍いんげん	だいこん、ねぎ、ゆで干しだいこん、干しいたけ	金芽米、おじゃがもち、ポール、三温糖	米油	575 28.3 14.0 2.2	725 35.5 16.0 2.8	kcal g g g
9水	ご飯	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 ごまブロッコリー	鶏ひき肉、冷凍豆腐、豚ひき肉、みそ	牛乳、揚げちりめん	にんじん、チンゲンサイ、にら、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、干しいたけ、たけのこ水煮、しょうが、ねぎ、ホールコーン	金芽米、ワンタンの皮、三温糖、でんぶん	米油、ごま油、白いりごま	587 24.8 17.2 2.2	739 30.2 20.1 2.8	kcal g g g
10木	きなこ揚げパン	○	コーンスープ ジャーマンポテト レモンサラダ	きな粉、鶏むね肉、ウィンナー	牛乳	こまつな、にんじん、冷凍いんげん、ブロッコリー	ホールコーン、コーンペースト、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、レモン汁	コッペパン、上白糖、グラニュー糖、じゃがいも	米油、オリーブ油	687 25.2 26.4 3.2	861 30.9 31.9 4.2	kcal g g g
14月	ご飯	○	豚汁 銀ひらすのつけ焼き ひじきの煮物	豚もも肉、みそ、銀ひらす、焼き竹輪	牛乳、ひじき	にんじん、冷凍いんげん	たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ	金芽米、じゃがいも、こんにゃく、しらたき、三温糖	米油	575 25.7 14.8 2.2	730 32.5 17.1 2.7	kcal g g g
15火	ご飯	○	みぞれ汁 手作りさつまあげ チーズサラダ	鶏むね肉、たらすり身、絞り豆腐、みそ	牛乳、ひじき、サイコロチーズ	にんじん、みつば	だいこん、おろしだいこん、しょうが、切りごぼう、干しいたけ、キャベツ、きゅうり	金芽米、こんにゃく、でんぶん、三温糖、上白糖	米油	617 25.3 21.9 1.8	772 31.2 26.1 2.6	kcal g g g
16水	ご飯	○	なめこのみそ汁 サイコロステーキ のり酢あえ クレープ	木綿豆腐、みそ、豚もも肉、豚肩ロース	牛乳、角刻みのり	こまつな、にんじん	たまねぎ、なめこ、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、はくさい、きゅうり、しめじ	金芽米、フレンズクレープ(チョコ)		644 27.4 21.6 2.0	783 33.5 24.6 2.4	kcal g g g
17木	牛乳パン	○	ジュリエンスープ スパイシーチキン ブロッコリーサラダ	ベーコン、鶏もも肉、ツナレトルト	牛乳	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、ホールコーン	牛乳パン、上白糖	オリーブ油	704 28.3 32.6 2.6	752 33.3 34.6 3.0	kcal g g g
18金	ゆかりごはん	○	すいとん汁 卵焼き 野沢菜漬けの炒め物	油あげ、厚焼きたまご	牛乳、しらす干し	こまつな、野沢菜漬け、にんじん	はくさい、ねぎ、しめじ、だいこん	金芽米、地粉、三温糖	ごま油、白いりごま	604 22.5 17.8 2.7	741 26.6 19.7 3.2	kcal g g g
21月	ご飯	○	かきたま汁 さばのみそ煮 かみかみサラダ	液卵、さば、みそ、ソフトさきいか	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし	金芽米、コーンスターチ、三温糖	米油	651 27.1 24.7 2.6	836 34.4 31.1 3.4	kcal g g g
22火	ご飯	○	寄せ鍋汁 安曇野わさびコロッケ まめまめサラダ	まだら、焼き豆腐、大豆	牛乳、乾燥わかめ	にんじん、こまつな	はくさい、しめじ、ねぎ、えだまめ、キャベツ	金芽米、しらたき、安曇野わさびコロッケ	米油	606 23.3 18.4 2.1	767 28.7 21.7 2.6	kcal g g g
24木	ミニコッペパン	○	はるさめスープ ホキフライ かぼちゃサラダ	鶏むね肉、ホキ、ロースハム	牛乳	こまつな、にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン	もやし、ホールコーン、たまねぎ、キャベツ	ミニコッペパン、マロニー、薄力粉、パン粉	ごま油、米油	611 27.9 21.1 2.8	781 35.9 25.5 3.8	kcal g g g
25金	ご飯	○	ポークカレー 焼フランクフルト グリーンサラダ	豚もも肉、フランクフルト	牛乳	にんじん、ブロッコリー、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんごピューレ、キャベツ	金芽米、じゃがいも、カレールウ	米油	705 26.2 27.5 2.6	873 31.5 32.3 3.4	kcal g g g
28月	ご飯	○	ごまキムチ汁 油淋鶏 和風サラダ	豚もも肉、木綿豆腐、鶏むね肉、ほたてフレーク、糸削り	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、はくさいキムチ漬け、しょうが、キャベツ、えだまめ	金芽米、でんぶん、三温糖	ねりごま、ごま油、米油	629 30.6 20.4 2.2	797 39.0 24.2 2.8	kcal g g g