

日	主食	牛乳	おかず	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
1水	ご飯	○	ワンタンスープ ピビンバ ナムル	鶏ひき肉、豚も も肉、みそ	牛乳	にんじん、ほ うれんそう	たまねぎ、はくさい、しめじ、ね ぎ、たけのこ水煮、ぜんまい水 煮、もやし	金芽米、ワンタンの 皮、三温糖	米油、ごま油、 白いりごま	594 27.7 15.8 2.2	724 33.3 18.1 2.8	kcal g g g
2木	ぶどうパン	○	オニオンスープ ペンのトマトソース煮 コールスロー	ベーコン、豚ひ き肉	牛乳	にんじん、パ セリ、青ピー マン	干しぶどう、たまねぎ、ソテー オニオン、えのきたけ、セロ リー、にんにく、キャベツ、ホー ルコーン、レモン汁	ミニコッペパン、マカ ロニ(ペンネ)、三温糖	米油、オリーブ 油	644 25.2 22.1 3.3	826 31.6 26.7 4.5	kcal g g g
3金	ご飯	○	かぼちゃすいとん汁 たまごやき 大根のべっこう煮	油あげ、みそ、厚 焼きたまご、豚 も肉	牛乳	こまつな、か ぼちゃ、にん じん	はくさい、しめじ、だいこん	金芽米、すいとん、三 温糖	米油	624 25.9 17.6 2.2	766 30.8 19.8 2.5	kcal g g g
6月	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 ホキフライ まめまめサラダ	凍り豆腐、みそ、 ホキ、金時豆、え んどう	牛乳、乾燥わか め	にんじん	たまねぎ、しめじ、えだまめ、 キャベツ	金芽米、薄力粉、パン 粉	米油	639 28.4 19.4 2.3	810 36.1 23.0 3.0	kcal g g g
7火	キムタクごはん	○	けんちん汁 チキンのコーンフレーク焼き キャベツの即席漬	豚も肉、木綿 豆腐、鶏もも肉	牛乳、塩昆布 かめ	にんじん、こ まつな	ねぎ、つぼ漬け、はくさいキム チ漬け、だいこん、切りごぼう、 ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、こんにやく、 コーンフレーク	米油、ごま油、 ノエッグ マヨネーズ	578 26.8 20.0 2.9	737 34.1 23.9 3.6	kcal g g g
8水	ご飯	○	おでん 厚揚げの肉みそかけ なめたけあえ	うずら卵、焼き 竹輪、がんもど き、絹生揚げ、豚 ひき肉、みそ	牛乳、結び昆 布、乾燥わか め	にんじん	だいこん、たまねぎ、しょうが、 キャベツ、なめたけ	金芽米、こんにやく、 三温糖、でんぶん		689 31.8 26.3 2.4	891 41.2 33.6 3.0	kcal g g g
9木	米粉パン	○	コーンスープ ささみのレモンソース 大根とホタテのサラダ りんご	豚もも肉、鶏さ さみ、ほたてフ レーク	牛乳	こまつな、に んじん	ホールコーン、コーンペース ト、たまねぎ、エリンギ、レモン 汁、だいこん、きゅうり、りんご	米粉パン、でんぶん、 三温糖	米油	629 35.3 18.3 3.3	774 43.0 21.5 4.1	kcal g g g
10金	ご飯	○	ポークカレー ほうれんそうオムレツ 海そうサラダ	豚もも肉、ほう れんそうオムレ ツ	牛乳、海藻サ ラダ	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 りんごビュレ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、じゃがいも、 カレールウ(ローク ス)、カレールウ(テ ーオー甘口)	米油	617 22.0 19.0 2.2	765 26.4 22.2 3.0	kcal g g g
13月	ご飯	○	みそ汁が食べたくなっちゃうおみそ汁 さばのうま煮 ごぼうサラダ	鶏ひき肉、みそ、 さば	牛乳	にんじん	松本一本ねぎ、キャベツ、もやし、 ホールコーン、しょうが、に んにく、切りごぼう、きゅうり	金芽米、三温糖	有塩バター、 白いりごま、ノ エッグ マヨネーズ	666 27.7 22.3 2.6	848 35.2 27.4 3.5	kcal g g g
14火	わかめごはん	○	はるさめスープ 鶏のから揚げ シーザーサラダ レモンソーダゼリー	鶏むね肉、鶏も も肉	牛乳、わかめ ごはんの素、 パルメザン チーズ	こまつな、に んじん、赤 ピーマン、ブ ロッコリー (冷)	もやし、にんにく、しょうが、 キャベツ、黄ピーマン、レモン 汁	金芽米、マロニー、で んぶん、三温糖、クル トン、レモンソーダゼ リー	ごま油、米油、 ノエッグ マヨネーズ	721 27.9 20.7 2.4	885 34.4 24.7 3.1	kcal g g g
15水	ご飯	○	松本一本ねぎ入り さわらの幽庵焼き かぼちゃ団子	鶏だんご、焼き 豆腐、さわら、あ ずき	牛乳	にんじん、か ぼちゃ	はくさい、しめじ、松本一本ね ぎ、ゆず果汁	金芽米、しらたき、上 白糖、いも団子、三温 糖		630 28.4 15.6 2.2	798 36.2 18.2 2.8	kcal g g g
16木	抹茶揚げパン	○	卵とコーンのスープ 寒天サラダ みかん	鶏むね肉、液卵、 ロースハム	牛乳、寒天	こまつな、に んじん	ホールコーン、コーンペース ト、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、みかん	コッペパン、上白糖、 コーンスターチ	米油	655 24.3 22.4 2.6	812 29.7 26.9 3.8	kcal g g g
17金	ご飯	○	担々こんにやくラーメン 厚揚げと豚肉のみそ炒め 大根サラダ	鶏ひき肉、みそ、 豚もも肉、厚揚 げ、かつおぶし	牛乳、揚げち りめん	にんじん、チ ンゲンサイ、 赤ピーマン、 青ピーマン	にんにく、たまねぎ、もやし、 しょうが、はくさいキムチ漬 け、だいこん、きゅうり、ホール コーン	金芽米、黄色そうめん こんにやく、三温糖	ごま油、白い りごま、白す りごま、米油	582 28.5 17.4 2.5	732 35.3 20.3 3.3	kcal g g g
20月	ご飯	○	豚汁 サイコロステーキ かみかみサラダ	豚もも肉、みそ、 豚もも肉、豚肩 ロース、ソフト さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ、だいこん、ごぼう、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、 りんごビュレ、キャベツ、きゅう り、もやし	金芽米、じゃがいも、 こんにやく	米油	584 27.8 17.3 2.1	726 34.1 20.1 2.6	kcal g g g
21火	ご飯	○	昆布入りすまし汁 ブリの照り焼き ゆずの香あえ	凍り豆腐、いな だ	牛乳、角切り 昆布	にんじん、み つば	えのきたけ、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、ゆず果汁	金芽米、こんにやく、 三温糖、でんぶん、上 白糖		565 24.4 18.5 2.5	717 30.9 22.5 3.4	kcal g g g
22水	ご飯	○	うどん汁 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 コーンサラダ	豚もも肉、油あ げ、鶏もも肉	牛乳	にんじん、ブ ロッコリー (冷)	はくさい、ねぎ、しょうが、にん にく、ホールコーン、キャベツ	金芽米、冷凍うどん、 でんぶん、皮つきポテ ト、三温糖	米油	628 25.1 19.8 2.1	789 30.7 23.3 2.6	kcal g g g
23木	ミニコッペパン	○	ジュリエンスープ カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ ケーキ	ベーコン、かれ い	牛乳	にんじん、パ セリ、ブロッ コリー(冷)	キャベツ、たまねぎ、セロリー、 ホールコーン	ミニコッペパン、パン 粉、ブッシュ・ド・ノ エル	ノエッグ マヨネ ーズ、白いりご ま	641 29.1 25.0 3.2	796 37.1 29.0 3.9	kcal g g g

一日2食は
主食・主菜・副菜を
そろえた食事を食べよう！



給食の牛乳を一人一本のもう！
家でも牛乳を飲もう！



