

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月	ご飯	○	なめこ汁 青大豆コロッケ まぜっこサラダ	木綿豆腐、みそ、 青大豆	牛乳、揚げち りめん、ひじ き	にんじん	はくさい、なめこ、ねぎ、キャベ ツ、きゅうり	金芽米、じゃがいも、 パン粉、三温糖	米油	599 20.5 18.8 2.6	776 25.4 22.3 3.4	kcal g g g
2火	ご飯	○	のっぺい汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめのサラダ	鶏もも肉、豚も も肉、厚揚げ、み そ	牛乳、ブチド リップ、茎わか め	にんじん、青 ピーマン、チ ンゲンサイ	切りごぼう、はくさい、ねぎ、 キャベツ、もやし、しょうが、に んにく、だいこん、ホールコー ン	金芽米、こんにゃく、 さといもカット、でん ぶん、三温糖	米油	580 26.8 17.2 2.3	742 33.1 20.2 2.9	kcal g g g
4木	コッペパン	○	オニオンスープ ポテトチーズホイール巻 かぼちゃサラダ りんご	ベーコン	牛乳、プロセ スチーズ	にんじん、パ セリ、かぼ ちゃ	セロリー、たまねぎ、えのきた け、えだまめ、キャベツ、りんご	ミニコッペパン、じゃ がいも	ノエック マヨネーズ	655 22.4 27.5 3.0	833 27.5 34.2 4.0	kcal g g g
5金	ご飯	○	大根のみそ汁 カレイフライ はるさめサラダ	油あげ、みそ、か れい	牛乳、海藻サ ラダ	にんじん	だいこん、たまねぎ、えのきた け、ねぎ、キャベツ、きゅうり	金芽米、小麦粉、パン 粉、マロニー、上白糖	米油、ごま油	636 27.2 19.6 2.4	811 32.9 23.3 2.9	kcal g g g
8月	ご飯	○	卵とコーンのスープ 揚げぎょうざ のり酢あえ	液卵、餃子	牛乳、角刻み のり	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、はくさい、きゅう り、しめじ	金芽米、コーンスター チ	米油	613 17.4 21.8 1.7	810 21.6 27.1 2.2	kcal g g g
9火	吹き寄せごはん	○	A B C スープ チキンのコンフレック焼き かみかみサラダ クレープ	鶏もも肉、ベー コン、鶏もも肉、 ソフトさきいか	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	しめじ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり	金芽米、三温糖、マカ ロニ、コンフレ ック、クレープ(チョコ)	栗、ノエック マ ヨネーズ、米油	694 28.6 26.0 2.8	883 36.3 30.4 3.5	kcal g g g
10水	ご飯	○	はるさめすまし 肉じゃが なめたけあえ	鶏むね肉、豚も も肉	牛乳、乾燥わか め	こまつな、に んじん、冷凍 いんげん	はくさい、干しいたけ、たまね ぎ、もやし、なめたけ	金芽米、マロニー、 じゃがいも、しらた き、三温糖	米油	547 23.2 11.2 2.2	700 28.6 12.4 2.9	kcal g g g
11木	ココア揚げパン	○	こんにゃく麺スープ 寒天サラダ 御浜町のみかん	豚もも肉、なる と、ロースハム	牛乳、寒天	にんじん	たまねぎ、もやし、たけのこ水 煮、ねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、えだまめ、きゅうり、 みかん	コッペパン、上白糖、 黄色そうめんこんに ゃく	米油	628 23.7 21.7 2.7	775 28.9 26.1 3.6	kcal g g g
12金	ご飯	○	白菜鍋 ほっけ照り焼き コンコンサラダ	たこボール、焼 き豆腐、ほっけ、 油あげ	牛乳	にんじん、こ まつな	はくさい、しめじ、ねぎ、きゅう り、キャベツ、たまねぎ	金芽米、しらたき、上 白糖、三温糖	米油	582 31.2 16.1 2.3	749 39.8 19.0 3.1	kcal g g g
15月	ご飯	○	鶏ごぼうスープ 厚揚げの肉みそかけ ひじきの煮物	鶏もも肉、絹生 揚げ、豚ひき肉、 大豆の華、みそ さつま揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、こ まつな、冷凍 いんげん	ごぼう、たまねぎ、しめじ、たま ねぎ、しょうが	金芽米、三温糖、でん ぶん、しらたき	米油	599 25.6 19.6 2.0	755 32.4 24.7 2.6	kcal g g g
16火	ご飯	○	キムチ鍋 さばのみそ煮 おひたし	豚もも肉、焼き 豆腐、みそ、さ ば、かつおぶし	牛乳、揚げち りめん	にら、チンゲ ンサイ、にん じん	にんにく、はくさいキムチ漬 け、はくさい、ねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし	金芽米、三温糖	米油	602 30.4 17.9 2.4	783 38.9 21.8 3.2	kcal g g g
17水	ご飯	○	えび団子スープ マーボー豆腐 大根とツナのサラダ	えびボール、冷 凍豆腐、豚ひき 肉、みそ、ツナレ トルト	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ、 にら	しめじ、はくさい、たまねぎ、た けのこ水煮、しょうが、ねぎ、だ いこん、きゅうり、ホールコー ン	金芽米、三温糖、でん ぶん	米油、ごま油	586 24.1 18.1 2.4	755 29.7 21.4 3.0	kcal g g g
18木	コッペパン	○	かぼちゃのポタージュ タラのカレーマリネ ツナキャキポテトサラダ	まだら、ささみ 水煮	牛乳、生ク リーム、牛乳	かぼちゃ、かほ ちゃペースト、 青ピーマン、赤 ピーマン、にん じん	たまねぎ、きゅうり	ミニコッペパン、ベ ジャメルソース、でん ぶん、三温糖、じゃが いも	有塩バター、 米油	699 30.8 25.7 3.1	899 39.5 31.4 3.8	kcal g g g
19金	ご飯	○	手作りチキンカレー ブロッコリーサラダ りんご いもけんぴ&小魚	鶏もも肉、ツナ レトルト	牛乳、小魚	にんじん、青 ピーマン、ブ ロccoli	たまねぎ、にんにく、りんご ピューレ、ホールコーン、キャ ベツ、りんご	金芽米、薄力粉、上白 糖、いもけんぴ	米油、白すり ごま、オリ ブ油	605 23.3 15.6 1.8	775 28.7 18.1 1.9	kcal g g g
22月	ご飯	○	四川スープ チキン南蛮 海そうサラダ ノエックタルソース	豚ひき肉、鶏も も肉	牛乳、海藻サ ラダ	にら	はくさい、きくらげ(乾)、たま ねぎ、たけのこ水煮、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり	金芽米、でんぶん、三 温糖	米油、ノン エッグタルソ ース	623 24.0 23.4 2.4	793 30.4 26.8 3.1	kcal g g g
24水	赤飯・ごま塩	○	カツオ昆布だしのすまし汁 赤魚のみそ粕焼き 浅漬け わらびもち	あかうお、みそ	牛乳	みつば、にん じん	えのきたけ、はくさい、だいこ ん、キャベツ、きゅうり	アルファ化米赤飯用、 手まり麩、わらびもち	黒ごま	564 25.3 10.7 2.6	705 31.8 11.8 3.1	kcal g g g
25木	コッペパン	○	ポークビーンズ ウイナー炒め フルーツヨーグルト	豚もも肉、大豆、 金時豆、ウイン ナー	牛乳、ヨーグ ルト	にんじん	たまねぎ、キャベツ、エリンギ、 みかん缶、もも缶、パイン缶	ミニコッペパン、じゃ がいも、三温糖、でん ぶん、上白糖	米油	636 25.4 19.7 2.0	815 31.6 23.8 2.6	kcal g g g
26金	ご飯	○	厚揚げのみそ汁 信州いっばい牛丼 野沢菜漬けあえ	厚揚げ、みそ、牛 肉	牛乳	野菜漬け、 にんじん	たまねぎ、ねぎ、しめじ、エリン ギ、キャベツ、きゅうり、えのき たけ	金芽米、上白糖	白いりごま	598 26.0 19.8 2.3	736 32.0 23.7 3.1	kcal g g g
29月	ご飯	○	吉野汁 ひじき入り卵焼き 切り干し大根の炒り煮	鶏もも肉、油あ げ、ひじき入り 卵焼き、さつま 揚げ	牛乳	にんじん、冷 凍キヌサヤ	ごぼう、だいこん、ねぎ、ゆで干 しだいこん、干しいたけ	金芽米、でんぶん、三 温糖	白いりごま、 米油	579 23.3 16.7 2.2	701 27.8 19.0 2.9	kcal g g g
30火	さつまいもごはん	○	具だくさんみそ汁 ちくわの磯辺揚げ コーンサラダ	油あげ、みそ、焼 き竹輪	牛乳、あおの り	にんじん、こ まつな	だいこん、ねぎ、しめじ、ホール コーン、キャベツ	金芽米、さつまいも、 薄力粉、三温糖	米油	574 20.4 17.5 2.4	755 25.9 20.8 3.2	kcal g g g