

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		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	kcal	g	g	g		
1 金	キャロットピラフ	○	オニオンスープ まるごとミートグラタン ごぼうサラダ	ベーコン, 豚ひき肉, 牛ひき肉	牛乳, シュレットチーズ	にんじん, ほうれんそう, パセリ, にんじん	セロリ, たまねぎ, えのきたけ, 切りごぼう, きゅうり	金芽米, 薄力粉, ポテトカップ	オリーブ油, 白いりごま, 米油	569 19.2 18.3 3.0							
4 月	ご飯	○	沢煮椀 松風焼き 即席漬け	スクール系かまぼこ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, みそ, 液卵, 糸削り	牛乳, 塩昆布	にんじん, みつば	たけのこ水煮, えのきたけ, だいこん, ねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	金芽米, でんぶん	白いりごま	570 28.2 16.7 2.1							
5 火	ご飯	○	なめこ汁 サイコロステーキ ブロッコリーサラダ スイートポテト	木綿豆腐, みそ, 豚もも肉, 豚肩ロース, ツナレトルト	牛乳	こまつな, ブロッコリー, にんじん	はくさい, 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, キャベツ	金芽米, 上白糖, スイートポテト	オリーブ油	646 28.7 20.1 2.1	804 35.0 23.8 2.5						
6 水	ご飯	○	吉野汁 いかのしょうが焼き さつまいもとひじきの煮物	鶏もも肉, 凍り豆腐, いか, 豚ひき肉, 油あげ	牛乳, ひじき	にんじん, オクラ	ごぼう, だいこん, しょうが	金芽米, でんぶん, さつまいも, つきこん, 三温糖	米油	561 27.7 14.1 2.2	712 33.4 15.9 2.9						
7 木	ミニコッペパン	○	肉だんごスープ チキンカットマトソース レモンチーズサラダ	肉団子, 鶏肉	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, ほうれんそう, ホールトマト	しめじ, はくさい, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン汁	ミニコッペパン, 上白糖, パン粉, 薄力粉	ごま油, 米油	661 30.2 24.3 3.6	850 38.7 29.9 4.9						
8 金	ご飯	○	さつまいも汁 さわらの照り焼き まぜっごサラダ	鶏もも肉, 油あげ, みそ, さわら	牛乳, 揚げちりめん, ひじき	にんじん	だいこん, たまねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, さつまいも	米油	599 28.8 18.1 2.2	746 36.3 21.8 2.8						
11 月	ご飯	○	キムチ鍋 春巻き パンパンジーサラダ	豚もも肉, 焼き豆腐, みそ, ささみフレーク	牛乳	にら, にんじん	にんにく, はくさい, キムチ漬, はくさい, ねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温糖, 春巻き	米油, 白いりごま, 白すりごま, ごま油	627 23.0 21.7 2.0	802 28.4 27.3 2.7						
12 火	ご飯	○	具だくさんみそ汁 さばの塩焼き 大豆のサラダ	厚揚げ, みそ, さば, 大豆, ツナレトルト	牛乳	にんじん	たまねぎ, しめじ, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, じゃがいも	米油	631 31.6 22.2 2.2	797 38.1 25.6 2.6						
13 水	ご飯	○	かきたま汁 安曇野わさびコロッケ 塩いかの酢の物 りんごっこゼリー	液卵, 塩いかに	牛乳, わかめ	こまつな, にんじん	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, きゅうり	金芽米, コーンスターチ, 安曇野わさびコロッケ, 三温糖, りんごっこゼリー	米油	623 19.9 16.8 2.3	792 24.5 19.8 2.8						
14 木	食パン	○	はるさめスープ チリコンカン ごまネーズサラダ いちごジャム	鶏むね肉, 豚ひき肉, 大豆, 金時豆, 大豆の華, ロースハム	牛乳	こまつな, にんじん, 赤ピーマン	もやし, ホールコーン, にんにく, たまねぎ, えだまめ, ゆで干しだいこん, きゅうり, キャベツ, いちごジャム	食パン, マロニー, 三温糖	ごま油, 米油, 白すりごま, インゲクマヨネーズ	641 27.7 23.9 3.0	736 32.3 27.8 3.9						
15 金	ご飯	○	白菜のみそ汁 サケの塩麹焼き 大根のべっこう煮	木綿豆腐, みそ, 塩麹, 豚もも肉	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	はくさい, ねぎ, しめじ, だいこん	金芽米, 三温糖	米油	578 30.7 17.5 2.0	750 39.7 21.3 2.6						
18 月	わかめごはん	○	A B C スープ ハンバーグ ポテトサラダ	ベーコン, ハンバーグ, ロースハム	牛乳, わかめ ごはんの素	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, きゅうり, ホールコーン	金芽米, マカロニ, 三温糖, じゃがいも	ノエックマヨネーズ	683 23.8 24.6 3.3	882 29.9 30.0 4.2						
19 火	ご飯	○	のっぺい汁 ちくわのかば揚げ 納豆あえ ヨーグルト	鶏むね肉, 焼き竹輪, 挽きわり納豆, 糸削り	牛乳, ヨーグルト	にんじん, こまつな	ごぼう, はくさい, キャベツ, きゅうり	金芽米, こんにゃく, さといもカット, でんぶん, 三温糖	米油	615 24.4 15.8 2.9	755 27.5 18.0 3.4						
20 水	ご飯	○	ワンタンスープ マーボー豆腐 もやしのナムル	鶏ひき肉, 冷凍豆腐, 豚ひき肉, みそ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	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, もやし	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	578 23.2 17.9 1.9	743 28.3 20.9 2.5						
21 木	黒砂糖パン	○	コーンスープ オムレツケチャップソース 大根とホタテのサラダ りんご	鶏むね肉, ほうれんそうオムレツ, 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, だいこん, きゅうり, りんご	黒砂糖パン, 三温糖	米油	601 22.8 18.0 3.4	747 27.6 20.8 4.6						
22 金	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	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	626 24.8 19.7 2.1	804 30.5 23.4 2.6						
25 月	ご飯	○	わかめスープ 味噌カツ からしあえ	スクール系かまぼこ, 豚ひれ, みそ	牛乳, 乾燥わかめ	チンゲンサイ, にんじん	しめじ, ねぎ, にんにく, キャベツ, もやし	金芽米, 薄力粉, パン粉, 三温糖	ごま油, 米油, 白いりごま	603 26.3 19.0 2.5	735 31.1 22.2 3.1						
26 火	ご飯	○	ポークカレー かぼちゃサラダ(チーズ) りんご入りフルーツポンチ	豚もも肉	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, かぼちゃ	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, きゅうり, みかん缶, パイン缶, りんご	金芽米, ダイスポテト, カレールウ, カットゼリー	米油, ノエックマヨネーズ	704 21.9 22.2 2.0	902 26.8 26.9 2.7						
27 水	キムタクごはん	○	豚汁 チキンのコーンフレーク焼 寒天サラダ	ベーコン, 豚もも肉, みそ, 鶏もも肉	牛乳, 寒天	にんじん	ねぎ, つば漬, はくさい, キムチ漬, たまねぎ, だいこん, 切りごぼう, キャベツ, えだまめ, きゅうり	金芽米, じゃがいも, こんにゃく, コーンフレーク	米油, ごま油, ノエックマヨネーズ	641 28.9 24.6 3.6	841 37.1 30.0 4.5						
28 木	固焼きそば	○	中華あん 大学いも 枝豆サラダ	豚もも肉, いか短冊, うすら卵	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, たけのこ水煮, はくさい, 干しいたけ, たまねぎ, レモン汁, えだまめ, キャベツ, ホールコーン	皿うどん麺, でんぶん, 三温糖, さつまいも, 水あめ	米油, ごま油, 黒いりごま	702 27.5 29.9 2.3	860 33.4 36.6 3.0						
29 金	ご飯	○	白菜そぼろ汁 たらのみそマヨ焼き かみかみサラダ	鶏ひき肉, たら, みそ, ソフトさきいか	牛乳	にんじん, こまつな	はくさい, ねぎ, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	金芽米, でんぶん	米油, ノエックマヨネーズ	568 27.1 18.3 2.0	728 34.8 21.5 2.6						