

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		1杯 - 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火	ご飯	○	えび団子スープ マーボー豆腐 ツナサラダ	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, にはら	しめじ, はくさい, たまねぎ, たけのこ水煮, しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温糖, でんぶ	米油, ごま油	598 24.9 19.1 2.4	768 30.8 22.7 3.0	kcal g g g
2水	ご飯	○	きのこ汁 豚肉のバーベキューソース 枝豆サラダ	鶏もも肉, 豚ロース	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん	エリンギ, えのきたけ, なめこ, ねぎ, はくさい, りんごピューレ, しょうが, にんにく, えだまめ, キャベツ, ホールコーン	金芽米	米油	584 29.4 18.3 2.3	756 37.0 22.0 3.0	kcal g g g
3木	パン	○	ABCスープ チキンのカレー焼き マセドアンサラダ	ベーコン, 鶏もも肉, ロースハム	牛乳, サイコロチーズ	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, えだまめ	パン, マカロニ, じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	668 33.9 25.6 3.4	839 42.7 31.1 4.4	kcal g g g
4金	ご飯	○	わかめスープ イカフライ カラフルサラダ いもけんぴ&小魚	木綿豆腐, いか, ロースハム	牛乳, 乾燥わかめ, 小魚	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	しめじ, ねぎ, だいこん, 黄ピーマン	金芽米, 薄力粉, パン粉, 三温糖, いもけんぴ	ごま油, 白いりごま, 米油, オリーブ油	626 24.2 20.6 2.2	806 31.2 24.8 3.0	kcal g g g
7月	ご飯	○	けんちん汁 和風梅チキン まぜっこサラダ	木綿豆腐, 厚削り, 鶏むね肉	牛乳, ミニちりめん, ひじき	にんじん, こまつな	だいこん, 切りごぼう, ねぎ, ねり梅, キャベツ, きゅうり	金芽米, こんにゃく, でんぶ, 上白糖	米油, ごま油	631 30.1 19.3 2.5	809 37.7 22.9 3.1	kcal g g g
8火	ご飯	○	やさいスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め 海そうサラダ	ベーコン, 豚もも肉, みそ, 厚揚げ	牛乳, ブチドリッパ, 海藻サラダ	にんじん, 赤ピーマン, 青ピーマン	たまねぎ, 切りごぼう, はくさい, キムチ漬, 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	米油	564 24.1 18.6 2.2	723 29.6 22.1 2.7	kcal g g g
9水	ご飯	○	チンゲン菜のスープ さごしのおろしぼん酢 豆っこサラダ ふりかけ	ロースハム, サゴシ, 大豆, 金時豆, ふりかけ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, しめじ, おろしだいこん, ゆず果汁, ホールコーン, キャベツ	金芽米	米油	560 25.8 16.7 2.1	724 32.8 19.9 2.7	kcal g g g
10木	コッペパン(切り込み)	○	レタスと卵のスープ 焼きフランクフルト コールスローサラダ	鶏もも肉, 液卵, フランクフルト	牛乳	ホールトマト, にんじん	しめじ, レタス, キャベツ, ホールコーン, レモン汁	コッペパン, コーンスターチ, 三温糖	オリーブ油	647 26.7 27.2 3.8	796 32.2 31.9 5.1	kcal g g g
11金	ご飯	○	大根のみそ汁 たらのから揚げ かぼちゃのそぼろ煮	油あげ, みそ, またら, 鶏ひき肉	牛乳	かぼちゃ, 冷凍いんげん	だいこん, ねぎ, えのきたけ, しょうが, たまねぎ	金芽米, 玉ふ, でんぶ, 上白糖	米油	594 26.9 17.0 2.0	764 34.1 19.9 2.3	kcal g g g
14月	ご飯	○	豆腐のみそ汁 ホキの黄金焼き ブロッコリーサラダ	木綿豆腐, みそ, ホキ, ささみ, フレーク	牛乳	こまつな, にんじんベースト, ブロッコリー	たまねぎ	金芽米	ノエッグマヨネーズ, 米油	560 28.9 17.3 2.1	899 34.1 20.7 3.4	kcal g g g
15火	ご飯	○	チキンカレー 豆と五穀米サラダ フルーツ白玉	鶏もも肉, 五穀豆と五穀, ツナレトルト	牛乳	にんじん, ブロッコリー	しょうが, にんにく, たまねぎ, りんごピューレ, キャベツ, もも缶, パイン缶	金芽米, じゃがいも, カレールウ, カラフルボール, みかんゼリー	米油	701 23.3 17.4 2.4	899 28.4 20.7 3.4	kcal g g g
16水	ご飯	○	田舎汁 いわしフライ のりカツサラダ	油あげ, みそ, いわし, 糸削り	牛乳, 角刻みのり	にんじん, こまつな	ねぎ, しめじ, だいこん, はくさい	金芽米, じゃがいも, 薄力粉, パン粉	米油, ごま油	712 28.1 27.7 2.3	903 34.1 33.1 2.7	kcal g g g
17木	コッペパン	○	ジュリエンヌスープ オムレツミートソース 大根とホタテのサラダ ブルーベリージャム	ベーコン, オムレツ, 豚ひき肉, ほたて, フレーク	牛乳	にんじん	キャベツ, たまねぎ, セロリ, にんにく, ソテーオニオン, だいこん, きゅうり	コッペパン, 三温糖, ブルーベリージャム	オリーブ油, 米油	605 23.8 20.7 2.9	739 28.5 24.3 3.9	kcal g g g
18金	ご飯	○	いもだんご汁 鶏肉のごま照り焼き 切り干し大根の炒り煮	鶏もも肉, 油あげ	牛乳	にんじん, こまつな	切りごぼう, たまねぎ, ねぎ, しょうが, ゆで干しだいこん, 干ししいたけ, えだまめ	金芽米, おじゃがもち, ボール, 三温糖	白いりごま, 黒いりごま, 米油	618 29.8 15.3 2.2	793 37.2 18.0 3.0	kcal g g g
21月	ご飯	○	四川スープ 凍り豆腐の揚げ煮 大根とツナのサラダ	豚ひき肉, 凍り豆腐, さつま揚げ, ツナレトルト	牛乳	にんじん, 冷凍いんげん, ブロッコリー	きくらげ, たまねぎ, もやし, たけのこ水煮, 干しいたけ, だいこん, ホールコーン	金芽米, マロニ, でんぶ, 三温糖	米油	622 22.0 21.4 2.5	820 34.1 20.9 3.1	kcal g g g
22火	ご飯	○	鶏ごぼろスープ 三色そぼろ ハリハリ漬け あんずゼリー	鶏もも肉, 豚ひき肉	牛乳	にんじん, にはら	切りごぼう, たまねぎ, しめじ, しょうが, えだまめ, ホールコーン, ゆで干しだいこん, もやし, きゅうり	金芽米, しらたき, 三温糖, 上白糖, あんずゼリー	米油, ごま油, 白いりごま	654 23.1 17.7 2.4	820 28.4 20.9 3.1	kcal g g g
23水	ゆかりごはん	○	沢煮椀 サバのみそ焼き 青大豆のあえもの	スクール糸かまぼこ, サバのみそ漬, 青大豆	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, こまつな	切りごぼう, えのきたけ, だいこん, キャベツ, ホールコーン	金芽米	米油	573 27.5 17.7 2.9	745 35.0 21.3 3.7	kcal g g g
24木	黒砂糖パン	○	ミネストローネ キャベツメンチ ひじきのサラダ	豚もも肉, キャベツメンチ, 糸かまぼこ	牛乳, ひじき	にんじん, ホールトマト	たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり	黒砂糖パン, じゃがいも, 上白糖	米油	692 25.2 28.2 2.8	882 31.8 35.5 3.7	kcal g g g
25金	ご飯	○	すまし汁 焼き肉炒め 浅漬け	木綿豆腐, 豚もも肉, みそ	牛乳	にんじん, みつば, 赤ピーマン	えのきたけ, たまねぎ, しょうが, キャベツ, もやし, しめじ, りんごピューレ, かぶ, だいこん, きゅうり	金芽米, 三温糖	白いりごま, 米油	555 27.6 15.0 2.4	711 33.9 17.1 3.0	kcal g g g
28月	ご飯	○	具だくさんみそ汁 ソースかつ キャベツサラダ	油あげ, みそ, ヒレカツ	牛乳	にんじん, 冷凍いんげん	たまねぎ, きゅうり, キャベツ, ホールコーン	金芽米, じゃがいも, 中ざら糖, パン粉, 薄力粉	米油	665 24.9 21.1 2.3	844 29.8 25.2 2.8	kcal g g g
29火	ご飯	○	ワンタンスープ ビビンバ 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, 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	577 27.4 15.7 2.2	742 33.5 18.2 2.8	kcal g g g
30水	ご飯	○	吉野汁 しいら西京みそ漬け焼き ごま和え	鶏もも肉, 油あげ, しいら, みそ	牛乳	にんじん, こまつな	切りごぼう, だいこん, ねぎ, キャベツ, もやし	金芽米, でんぶ, 上白糖	白すりごま	538 27.7 13.6 2.0	693 35.6 15.5 2.6	kcal g g g