

	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	kcal
6 木	ミルクパン	○	肉だんごスープ ポテトカップ豆乳グラタン シーザーサラダ	肉だんご	牛乳, パルメザンチーズ	にんじん, ほうれんそう, 赤ピーマン, ブロッコリー	はくさい, キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, レモン汁	ミルクパン, 野菜グラタン, 三温糖, クルトン	ごま油, 米油, ノエッグマヨネーズ	620 21.4 25.9 2.9	785 26.1 32.7 3.8	
7 金	ご飯	○	凍り豆腐のみそ汁 たけのこの煮物 豆腐のごまあえ 柏餅	凍り豆腐, みそ, 焼き竹輪, 鶏もも肉, 冷凍豆腐	牛乳, 乾燥わかめ, 煮干し	にんじん, 冷凍キヌサヤ	たまねぎ, しめじ, たけのこ水蒸, 干しいたけ, キャベツ	金芽米, こんにゃく, 三温糖, ミニ柏餅	米油, ねりごま, 白いりごま	602 24.6 13.9 2.3	728 29.5 15.6 2.9	
10 月	ご飯	○	けんちん汁 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 ごま酢あえ	木綿豆腐, 厚削り, 鶏もも肉	牛乳, 寒天	にんじん, こまつな	だいこん, 切りごぼう, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり	金芽米, こんにゃく, でんぶ, 皮つきポテト, 三温糖, 上白糖	米油, ごま油, 白すりごま	605 21.8 19.2 2.0	752 26.2 22.8 2.4	
11 火	ご飯	○	さつま汁 ふわふわ卵丼の具 からしあえ	油あげ, 厚削り, みそ, 鶏もも肉, 液卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	だいこん, たまねぎ, ねぎ, 干しいたけ, はくさい, もやし	金芽米, さつまいも, こんにゃく, 焼きふ, 上白糖	米油	590 22.8 14.1 2.3	731 27.9 15.9 2.9	
12 水	ご飯	○	沢煮椀 サバのみそ焼き 切り干し大根の炒り煮	スクール系かまぼこ, 厚削り, サバのみそ漬, 豚ひき肉, 油あげ	牛乳	にんじん, こまつな, 冷凍いんげん	切りごぼう, えのきたけ, だいこん, ゆで干しだいこん, しめじ	金芽米, 三温糖	白いりごま, 米油	611 27.6 18.4 1.8	748 32.8 21.1 2.3	
13 木	コッペパン	○	オニオンスープ チリコンカン レモンあえ マーマレードジャム	ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, 金時豆	牛乳	にんじん, アスパラガス	セロリー, たまねぎ, ソテーオニオン, えのきたけ, にんにく, えだまめ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン汁, マーマレード	コッペパン, 三温糖, 上白糖	米油	573 24.5 17.4 3.0	702 30.0 20.0 4.0	
14 金	ご飯	○	かみなり汁 山賊焼き ブロッコリーサラダ	ゆし豆腐, 厚削り, 鶏もも肉, 鶏もも肉, 鶏もも肉, ツナレトルト	牛乳	にんじん, ブロッコリー	だいこん, 切りごぼう, ねぎ, にんにく, しょうが, ホールコーン, キャベツ	金芽米, でんぶ, 上白糖	米油, ごま油, オリーブ油	620 26.3 20.5 2.0	764 31.3 24.2 2.4	
17 月	ご飯	○	田舎汁 いかのしょうが焼き 和風サラダ 青梅ゼリー	油あげ, みそ, いか, ほたてフレーク	牛乳, 煮干し, 角刻みのり	にんじん, こまつな	ねぎ, しめじ, しょうが, キャベツ, きゅうり	金芽米, じゃがいも, 青梅ゼリー	米油	570 26.3 13.6 2.4	695 31.1 15.1 2.9	
18 火	わかめごはん	○	コーンスープ ささみのレモンソース マセドアンサラダ	豚もも肉, 鶏ささみ, ロースハム	牛乳, わかめごはんの素, サイコロチーズ	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, きゅうり	金芽米, でんぶ, 三温糖, じゃがいも	米油, ノエッグマヨネーズ	685 29.8 23.0 3.5	854 35.8 27.4 4.3	
19 水	ご飯	○	若竹汁 豚肉のしょうが炒め かみかみサラダ	木綿豆腐, 厚削り, 豚もも肉, ソフトさきいか	牛乳, 乾燥わかめ, プチドリッブ	にんじん, 青ピーマン	たけのこ水蒸, しめじ, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし	金芽米	米油	564 29.1 14.4 2.4	699 36.0 16.5 3.0	
20 木	きなこ揚げパン	○	えび団子スープ ジャーマンポテト ひじきのサラダ	きな粉, えびボール, ベーコン, 系かまぼこ	牛乳, ひじき	にんじん, チンゲンサイ, 冷凍いんげん	しめじ, はくさい, ホールコーン, キャベツ, きゅうり	コッペパン, 上白糖, じゃがいも	米油, オリーブ油	667 24.8 27.6 3.3	796 29.5 33.6 4.5	
21 金	ご飯	○	白菜とベーコンのスープ 鶏肉のごま照り焼き 大豆のサラダ	ベーコン, 鶏もも肉, 大豆, ささみフレーク	牛乳, 乾燥わかめ	にんじん, こまつな	はくさい, えのきたけ, しょうが, キャベツ, きゅうり	金芽米	白いりごま, 黒いりごま, 米油	583 27.6 17.9 2.9	720 33.3 20.9 2.7	
24 月	ご飯	○	みそ汁 肉じゃが ゆかりあえ クレープ (ヨーグルト風味)	油あげ, みそ, 豚もも肉	牛乳, 乾燥わかめ, 煮干し	にんじん, 冷凍いんげん	だいこん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, えだまめ	金芽米, じゃがいも, しらたき, 三温糖, クレープ	米油	686 25.9 20.8 2.3	832 30.9 23.0 2.9	
25 火	たけのこごはん	○	きのこ汁 とびうおフライ 即席漬	油あげ, 鶏もも肉, 厚削り, とびうお	牛乳, 塩昆布	にんじん	たけのこ水蒸, えだまめ, エリンギ, えのきたけ, しめじ, ねぎ, はくさい, キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温糖, 薄力粉, パン粉	米油	606 28.8 18.3 2.5	756 34.7 21.5 3.3	
26 水	ご飯	○	鶏ごぼうスープ 酢豚 中華あえ	鶏もも肉, 豚もも肉, ツナレトルト	牛乳	にんじん, にら, 青ピーマン	切りごぼう, たまねぎ, しめじ, しょうが, たけのこ水蒸, ゆで干しだいこん, きゅうり, キャベツ	金芽米, でんぶ, 三温糖	米油, ごま油	664 26.7 21.5 2.2	830 32.5 25.5 2.9	
27 木	ねじりパン	○	ミネストローネ アスパラとベリーのクリーム煮 豆と五穀米サラダ	豚もも肉, ベーコン, 五穀豆と五穀, ツナレトルト	牛乳, 牛乳, 海藻サラダ	にんじん, ホールトマト, アスパラガス	たまねぎ, しめじ, マッシュルーム (ゆで), キャベツ, だいこん	コッペパン, じゃがいも, マカロニ (ペンネ), ペシャメルソース	オリーブ油, 米油	586 24.3 19.9 3.2	731 29.9 23.4 4.1	
28 金	ご飯	○	ジュリエンスープ チキンカツ 大根サラダ	ベーコン, 鶏もも肉	牛乳, ミニちりん	にんじん	キャベツ, たまねぎ, セロリー, だいこん, きゅうり	金芽米, パン粉, 小麦粉	米油	643 25.3 19.2 2.3	787 29.3 22.3 3.0	
31 月	ご飯	○	吉野汁 赤魚のみそ粕焼き 山菜の旨煮	鶏もも肉, 油あげ, 厚削り, あかうお, みそ, ツナレトルト, 焼き竹輪	牛乳	にんじん, 冷凍キヌサヤ, にんじん	切りごぼう, だいこん, 山菜水蒸, たけのこ水蒸	金芽米, でんぶ, 三温糖		705 33.6 16.6 2.9		