

日	献立名	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）		小学校	中学校
		1 群	2 群	牛乳	3 群	4 群	5 群	6 群	イカリ たんぱく質 脂質 食塩相当量	イカリ たんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚		緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実		
1 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		502 kcal	652 kcal
	中華スープ(えのき)	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん, チンゲンツァイ	玉葱, えのきたけ		ごま油	18.2 g	29.5 g
	焼きぎょうざ								12.8 g	23.6 g
	ピリピリ漬け				にんじん	きゅうり, キャベツ, だいこん	三温糖	ごま油	2.2 g	4.0 g
2 水	ツイストパン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	598 kcal	765 kcal
	レタスのスープ	ショルダーベーコン			にんじん	玉葱, しめじ, レタス			31.2 g	40.0 g
	揚げささみのレモンソース	鶏ささ身				レモン(果汁, 生)	でんぷん, 三温糖	ひまわり油	21.6 g	28.0 g
	ごまドレッシングサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ごま油, 白すりごま, 白いりごま	3.3 g	4.0 g
3 木	わかめご飯	炊き込みわかめ		○			金芽ごはん		563 kcal	731 kcal
	オニオンスープ	豚もも肉			にんじん	玉葱, セロリー, はくさい		ひまわり油	23.9 g	31.0 g
	ひまわり蒸し	豚ひき肉, 鶏若鶏肉ひき肉				玉葱, ホールコーン(冷凍)	でんぷん		18.8 g	24.4 g
	三色こんにゃくサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり	三色サラダこんにゃ	ごま油	3.1 g	4.0 g
4 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		540 kcal	702 kcal
	みそこんラーメン汁	豚ひき肉, なたと, 米みそ			にんじん	にんにく(りん茎), しめじ, キャベツ, ねぎ	こんにゃく麺	ごま油	24.9 g	32.3 g
	とびうおのフライ	とびうおフライ用						ひまわり油	17.9 g	23.2 g
	わかめのサラダ	とりささみフレーク	カットわかめ		にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ひまわり油	2.4 g	3.1 g
7 月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		631 kcal	820 kcal
	七夕汁	なたとスライス(星型)			にんじん, 糸みつば	えのきたけ, 玉葱	マロニー		21.7 g	28.2 g
	星形ハンバーグ	国産ハンバーグ					三温糖, でんぷん		17.6 g	22.8 g
	チーズサラダ		プロセスチーズ			キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍)	三温糖	ひまわり油	3.2 g	4.0 g
8 火	七夕ゼリー			○			七夕ゼリー			
	金芽ごはん						金芽ごはん		548 kcal	712 kcal
	実だくさんのみそ汁	木綿豆腐, 米みそ			にんじん, こまつな	だいこん, えのきたけ, ねぎ			24.7 g	32.1 g
	豚肉とたけのこのスタミナ炒め	豚もも肉				にんにく(りん茎), しょうが, しめじ, 玉葱, たけのこ(短冊)	三温糖, でんぷん	ひまわり油	16.9 g	21.9 g
9 水	キャベツのごまあえ			○	にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	白すりごま	2.5 g	3.2 g
	メロンパン		脱脂粉乳				メロンビズ, 強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	647 kcal	841 kcal
	ミルメークコーヒー						ミルメークコーヒー		31.4 g	32.7 g
	わかめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	カットわかめ		にんじん	玉葱, しめじ, ねぎ		ひまわり油	21.7 g	53.1 g
10 木	鶏肉のから揚げ	鶏若鶏肉胸(皮なし)		○		にんにく(りん茎), しょうが	でんぷん	ひまわり油	3.5 g	4.0 g
	ブロッコリー入りサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン(冷凍), キャベツ	上白糖	オリーブ油		
	金芽ごはん						金芽ごはん		618 kcal	796 kcal
	かみなり汁	木綿豆腐(しぼり)			にんじん	ささがきごぼう, だいこん, ねぎ	つきこんにゃく	ひまわり油, ごま油	28.7 g	37.3 g
11 金	いなだの梅麴漬け	いなだ, 米こうじ		○		梅肉			22.0 g	28.6 g
	鉄火なす	豚もも肉, 米みそ			青ピーマン	なす, 玉葱	三温糖	ひまわり油	1.8 g	2.3 g
	金芽ごはん						金芽ごはん		676 kcal	878 kcal
	夏野菜カレー	豚もも肉			にんじん, ダイストマト	にんにく(りん茎), しょうが, 玉葱, エリンギ, ズッキーニ, すりおろしりんご	じゃがいも	ひまわり油	25.7 g	33.4 g
14 月	焼きウィンナー	ロングウィンナー		○					27.7 g	36.0 g
	つぼ漬けあえ				にんじん	つぼ漬け, きゅうり, キャベツ			2.9 g	3.7 g
	金芽ごはん			○			金芽ごはん		586 kcal	761 kcal
	キムチスープ	豚もも肉			にんじん, にら	はくさい(キムチ漬け), はくさい, 玉葱, えのきたけ		ひまわり油	24.8 g	32.2 g
15 火	ヤンニョムチキン	鶏若鶏肉モモ		○		にんにく(りん茎)	でんぷん, 三温糖	ひまわり油, ごま油	19.1 g	24.8 g
	韓国風サラダ		きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコー	三温糖	ごま油	2.4 g	3.1 g
	ひじきご飯	鶏若鶏肉ひき肉, 油揚げ	干ひじき		にんじん	ささがきごぼう, えだまめ	三温糖・金芽ごはん	ひまわり油	643 kcal	835 kcal
	五目汁	かまぼこ			にんじん, チンゲンツァイ	だいこん, はくさい			24.2 g	31.4 g
16 水	たまご焼き	厚焼きたまご		○					20.1 g	26.1 g
	ハムサラダ	ロースハム			にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコー	上白糖		2.5 g	3.2 g
	丸パン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	623 kcal	809 kcal
	ポトフ	ウィンナー			にんじん	玉葱, だいこん, キャベツ	じゃがいも		27.7 g	36.0 g
17 木	チキンカツ	鶏若鶏肉胸(皮なし)					薄力粉, パン粉(乾燥)	ひまわり油	19.8 g	25.7 g
	フルーツポンチ					ずいか, みかんレトルト, パインレトルト, ももレトルト	カットゼリー		2.5 g	3.2 g
	金芽ごはん			○			金芽ごはん		539 kcal	700 kcal
	豚汁	豚もも肉, 米みそ			にんじん	玉葱, ささがきごぼう, だいこん, ねぎ	じゃがいも, つきこん	ひまわり油	27.2 g	35.3 g
18 金	あじの塩焼き	まあじ							15.8 g	20.5 g
	ハリハリ漬け	とりささみフレーク			にんじん	切干しだいこん, もやし, きゅうり	上白糖	ごま油, 白いりごま	2.5 g	3.2 g
	金芽ごはん			○			金芽ごはん		499 kcal	648 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	はくさい, 玉葱, ホールコーン		ひまわり油	24.9 g	32.3 g
22 火	鶏肉の味噌漬け焼き	鶏若鶏肉モモ(皮なし), 米みそ(淡色辛みそ)					三温糖		11.9 g	15.4 g
	ゆかりあえ				にんじん	キャベツ, きゅうり			2.1 g	2.7 g
23 水	金芽ごはん			○			金芽ごはん		620 kcal	806 kcal
	ベジ多みそ汁	油揚げ, 米みそ			にんじん	だいこん, 玉葱, ねぎ			23.2 g	30.1 g
	魚と凍り豆腐のカレー揚げ	凍り豆腐					でんぷん, 米粉, 三温糖	ひまわり油	21.4 g	27.8 g
	はるさめサラダ				にんじん	きゅうり, キャベツ	マロニー, 三温糖	ごま油	2.8 g	3.6 g
23 水	シュガートースト		脱脂粉乳	○		レモン(果汁, 生)	強力粉(1等), 上白糖, グラニュー糖, はちみつ	ショートニング, ソフトタイプマーガリン	627 kcal	815 kcal
	コーンスープ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)			にんじん	玉葱, ホールコーン, スイートコーンペースト		ひまわり油	22.0 g	28.6 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー			赤ピーマン, いんげん	にんにく(りん茎), 玉葱	じゃがいも	ひまわり油	24.6 g	31.9 g
	海草サラダ		海草ミックス		にんじん	きゅうり, キャベツ			3.2 g	4.1 g