

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	エビ・たんぱく質 脂質 食塩相当量	エビ・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 水	ココア揚げパン		脱脂粉乳	○			強力粉（1 等）, 上白糖, グラニュー糖	ショートニング, ひまわり油	627 kcal	815 kcal
	トマトのスープ	鶏若鶏肉モモ			ダイストマト	にんにく（りん茎）, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ	三温糖	ひまわり油	21. 2 g	27. 5 g
	ジャーマンポテト	ウィンナー			いんげん	とうもろこし（加熱冷凍）	じゃがいも	オリーブ油	23. 3 g	31. 0 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. 5 g	4. 5 g
2 木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		624 kcal	811 kcal
	ふぶき汁	木綿豆腐			にんじん, こまつな	だいこん, 玉葱, ねぎ	でんぶん		29. 3 g	38. 0 g
	さばの竜田揚げ	さば				しょうが	でんぶん	ひまわり油	21. 2 g	27. 5 g
	いりどり	鶏若鶏肉胸（皮なし）			にんじん, いんげん	ごぼう, たけのこ（ゆで）	板こんにゃく, 三温糖	ひまわり油	2. 1 g	2. 7 g
3 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		505 kcal	656 kcal
	おおひら（大平）	焼き竹輪			にんじん, こまつな	だいこん, 干し椎茸（カット）	さといも（冷凍）		24. 6 g	31. 9 g
	鶏の照り焼き	鶏若鶏肉モモ				しょうが			13. 4 g	17. 4 g
	大豆のサラダ	大豆（冷凍）, 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		ひまわり油	2. 5 g	3. 2 g
6 月	わかめご飯	炊き込みわかめ		○			金芽ごはん		616 kcal	800 kcal
	お月見スープ				にんじん	玉葱, はくさい			20. 9 g	27. 1 g
	うさぎハンバーグ	国産ミートハンバーグ					三温糖		15. 0 g	19. 5 g
	昆布あえ		塩昆布		にんじん	キャベツ, きゅうり		ごま油	3. 7 g	4. 8 g
	月見だんご						月見だんご			
7 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		542 kcal	704 kcal
	五目みそスープ	豚もも肉, 米みそ（淡色）			にんじん, こまつな	玉葱, はくさい, ねぎ		ごま油	18. 5 g	24. 0 g
	揚げぎょうざ							ひまわり油	17. 9 g	23. 2 g
	まめまめサラダ	大豆（冷凍）			にんじん	キャベツ, きゅうり, えだまめ	三温糖	白いりごま	1. 7 g	2. 2 g
8 水	アップルパン		脱脂粉乳	○		クリスタルアップル	強力粉（1 等）, 上白糖	ソフトタイプマーガリン, ショートニング	587 kcal	763 kcal
	ポトフ	ウィンナー			にんじん	玉葱, だいこん	じゃがいも		26. 9 g	34. 9 g
	鶏肉のマスタード焼き	鶏若鶏肉モモ				にんにく（りん茎）			20. 0 g	26 g
	コーン入りサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン（冷凍）	上白糖	ひまわり油	3. 2 g	4. 1 g
9 木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		604 kcal	785 kcal
	さつま汁	油揚げ, 米みそ			にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ	さつまいも		25. 3 g	32. 8 g
	豚どんの具	豚もも肉			いんげん	玉葱, ささがきごぼう	三温糖	ひまわり油	19. 2 g	24. 9 g
	まぜっこサラダ	糸削り			にんじん	キャベツ, だいこん	上白糖	白いりごま, ひまわり油	2. 5 g	3. 2 g
10 金	丸パン		脱脂粉乳	○			強力粉（1 等）, 上白糖	ショートニング	643 kcal	835 kcal
	オニオンスープ	豚もも肉			にんじん	玉葱, ソテーオニオン, セロリー, はくさい		ひまわり油	28. 0 g	36. 4 g
	チキンのトマトソース	鶏若鶏肉モモ			ダイストマト	にんにく（りん茎）, 玉葱	三温糖, でんぶん	ひまわり油	23. 3 g	30. 2 g
	フライドポテト						フライポテト	ひまわり油	3. 1 g	4 g
	スティックサラダ				にんじん	きゅうり	三温糖	ひまわり油		
	りんご					りんご				
14 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		599 kcal	778 kcal
	芋煮汁	鶏若鶏肉胸（皮なし）,			にんじん	だいこん, ねぎ	さといも（冷凍）, つきこんにゃく		20. 6 g	2027 g
	メンチカツ							ひまわり油	20. 1 g	26. 1 g
	ひじきのサラダ	糸かまぼこ	干ひじき（乾）		にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ひまわり油	2. 5 g	3. 2 g
15 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	611 kcal	794 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（冷凍）, スイートコーンペースト		ひまわり油	30. 4 g	39. 5 g
	チキンのコーンフレーク焼き	鶏若鶏肉モモ（皮なし）					パン粉（乾燥）, コーンフレーク	ノンエッグマヨ	22. 1 g	28. 7 g
	ツナサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン（果汁、生）	上白糖	ひまわり油	3. 6 g	4. 6 g
16 木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		454 kcal	590 kcal
	豚汁	豚もも肉, 米みそ（淡色）			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	15. 4 g	20 g
	赤魚の粕漬け焼き	あかうお 50 g							10. 8 g	14 g
	なめたけあえ				にんじん	きゅうり, キャベツ, えのきたけ（味付け瓶詰）			1. 6 g	2. 0 g
17 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		673 kcal	874 kcal
	チキンカレー	鶏若鶏肉モモ（皮なし）			にんじん	にんにく（りん茎）, しょうが, 玉葱, ソテーオニオン, すりおろし	じゃがいも	ひまわり油	23. 8 g	30. 9 g
	ロングウィンナー	ウィンナー							25. 2 g	32. 7 g
	福神漬けあえ					キャベツ, きゅうり			3. 1 g	4 g
20 月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		553 kcal	718 kcal
	五目汁	糸かまぼこ			にんじん, チンゲンツアイ	だいこん, はくさい			27. 8 g	36. 1 g
	鶏肉の梅味噌漬け焼き	鶏若鶏肉モモ, 米みそ				梅肉	三温糖		15. 8 g	20. 5 g
	いり豆腐	豚ひき肉, 粉豆腐			にんじん	ぶなしめじ, 玉葱, えだまめ（冷凍）	三温糖	ひまわり油	2. 5 g	3. 2 g
21 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		582 kcal	756 kcal
	実だくさんのみそ汁	油揚げ, 米みそ			にんじん	玉葱, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも（皮つき、		23. 1 g	30 g
	きのこ入りしゅうまい	ぶたにく				玉葱,	小麦粉		16. 6 g	21. 5 g
	塩いかのあえもの	塩いか	カットわかめ		にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖		2. 3 g	2. 9 g
22 水	減量コッペパン（切り込み）		脱脂粉乳	○			強力粉（1 等）, 上白糖	ショートニング	583 kcal	757 kcal
	野菜スープ	鶏若鶏肉胸（皮なし）			にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, だいこん		ひまわり油	22. 8 g	29. 6 g
	スパゲティナポリタン	ウィンナー			青ピーマン	にんにく（りん茎）, 玉葱	スパゲッティハーフ, 三温糖	ひまわり油	21. 0 g	27. 3 g
	チーズサラダ		サイコロチーズ		にんじん	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. 4 g	4. 4 g
23 木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		540 kcal	702 kcal
	白菜のスープ	豚もも肉			にんじん	玉葱, しめじ, はくさい		ひまわり油	25. 6 g	33. 2 g
	さわらの幽庵焼き	さわら 5 0 g				しょうが, ゆず（果汁、生）			17. 5 g	37. 4 g
	ささみ入りサラダ	とりささみフレーク			にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン（冷凍）, レモン（果汁、生）	上白糖	ひまわり油	2. 4 g	3. 1 g
24 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		671 kcal	872 kcal
	はるさめスープ	鶏若鶏肉胸（皮なし）			にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ	マロニー	ひまわり油	24. 9 g	32. 3 g
	鶏肉の山賊揚げ	鶏若鶏肉モモ				にんにく（りん茎）, しょうが	でんぶん	ひまわり油	21. 4 g	27. 8 g
	のり酢あえ	サラダちくわ	きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン（冷凍）	三温糖	ひまわり油	2. 2 g	2. 8 g
	レモンタルト						レモンタルト			
27 月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		602 kcal	782 kcal
	沢煮椀	糸かまぼこ			にんじん, 根みつば	ごぼう（干）, だいこん, えのきたけ, 千切りたけのこ	でんぶん	ひまわり油	29. 9 g	38. 8 g
	ほっけの味噌漬け焼き	鰯ほっけ, 米みそ							19. 6 g	25. 4 g
	切干大根の炒り煮	豚もも肉, 油揚げ			にんじん, いんげん	切干しだいこん, 干し椎茸	三温糖	ひまわり油	3. 6 g	4. 6 g
28 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		546 kcal	713 kcal
	油揚げのみそ汁	油揚げ, 米みそ	カットわかめ		にんじん	玉葱, だいこん			18. 8 g	24. 4 g
	ピーマン炒め	豚もも肉			赤ピーマン, チンゲンツアイ	キャベツ, 玉葱	ピーマン	ひまわり油	19. 1 g	24. 8 g
	磯マヨサラダ		きざみのり		にんじん	キャベツ, ホールコーン（冷凍）, きゅうり		ノンエッグマヨ	2. 2 g	2. 8 g
29 水	丸パン		脱脂粉乳	○			強力粉（1 等）, 上白糖	ショートニング	531 kcal	690 kcal
	キャベツスープ	ウィンナー			にんじん	玉葱, セロリー, ぶなしめじ, キャベツ		ひまわり油	22. 9 g	29. 7 g
	フィッシュポーション								17. 4 g	22. 6 g
	だいこんサラダ				にんじん	だいこん, きゅうり, ホールコーン（冷凍）	三温糖	ひまわり油	3. 6 g	4. 6 g
30 木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		599 kcal	778 kcal
	吉野汁	鶏若鶏肉胸（皮なし）			にんじん, こまつな	玉葱, だいこん, たけのこ（短冊）	でんぶん		22. 9 g	29. 7 g
	三色そばろ	鶏若鶏肉ひき肉			にんじん	しょうが, 玉葱, えだまめ（冷凍）	三温糖, でんぶん	ひまわり油	20. 8 g	27 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン（冷凍）	じゃがいも（サ）	ノンエッグマヨ	1. 9 g	2. 4 g
31 金	ツナピラフ			○	にんじん	玉葱, ホールコーン（冷凍）	金芽ごはん	ひまわり油	553 kcal	718 kcal
	かぼちゃのポタージュ	ショルダーベーコン	牛乳, 生クリーム		にんじん, 西洋かぼちゃ	玉葱	リブレフラワー	ひまわり油	26. 7 g	34. 7 g
	スパイシーチキン	鶏若鶏肉モモ（皮なし）				にんにく（りん茎）, しょうが			17. 2 g	22. 3 g
	花野菜サラダ				赤パプリカ	カリフラワー（ゆで）, キャベツ	上白糖	ひまわり油	3. 0 g	3. 9 g