

日	主食 汁 主菜 副菜	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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆 製品	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 牛乳	4群 緑黄色野菜	5群 穀類・芋類・ 砂糖	6群 油脂・種実		
7 水	ピザトースト	ショルダーベーコン	脱脂粉乳, プロセスチーズ	○	青ピーマン	玉葱, ホールコーン(冷凍)	強力粉(1等), 上白糖, でんぶん	ショートニング, ひまわり油	620 kcal	806 kcal
	ジュリエンヌスープ	ウィンナー			にんじん	玉葱, めじ, だいこん, セロリー			25.3 g	32.8 g
	卵入りフレンチサラダ	いりたまご冷凍			にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	ひまわり油	22.5 g	29.5 g
	フルーツポンチ					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		3.7 g	4.8 g
8 木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		580 kcal	754 kcal
	実だくさんのみそ汁	米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ		にんじん	玉葱, だいこん, はくさい, ねぎ			22.3 g	28.9 g
	豆腐のふんわりハンパーク	木綿豆腐, 豚ひき肉	干ひじき(乾)			玉葱	パン粉(乾燥), 三温糖, でんぶん	ひまわり油, ノンエッグマヨ	21.2 g	27.5 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)			2.4 g	3.1 g
9 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		583 kcal	757 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	つきこんにやく	ひまわり油	28.9 g	37.5 g
	さわらの照り焼き	さわら				しょうが			18.7 g	24.3 g
	シャキシャキポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	ひまわり油	2.4 g	3.1 g
13 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		580 kcal	754 kcal
	お祝いすまし汁	なるとスライス(祝)			にんじん, 根みつば	えのきたけ, はくさい, 玉葱			24.7 g	32.1 g
	松風焼き	鶏若鶏肉ひき肉, 豚ひき肉, 米みそ				ねぎ, しょうが	でんぶん	ノンエッグマヨ, 白いりごま	21.3 g	27.3 g
	昆布あえ		塩昆布		にんじん	キャベツ, きゅうり, かぶ根(皮むき, 生)		ごま油	2.4 g	3.1 g
14 水	コッペパン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	564 kcal	733 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	24.1 g	31.3 g
	カルボナーラ	ショルダーベーコン	牛乳, 粉チーズ			にんにく(りん茎), エリンギ, 玉葱	スパゲッティハーフ, 米粉	無塩バター	17.7 g	23 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	上白糖	ひまわり油	3.3 g	4 g
15 木	キムタクご飯(金芽米)	豚もも肉		○		つぼ漬け, はくさい(キムチ漬け)	金芽ごはん	ごま油	582 kcal	756 kcal
	A B C スープ	ショルダーベーコン			にんじん	玉葱, はくさい	ABCマカロニ	ひまわり油	27.3 g	35.4 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	19.3 g	25 g
	のり酢あえ		きざみのり		にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	三温糖	ひまわり油	3.2 g	4 g
16 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		609 kcal	791 kcal
	みぞれ汁	鶏若鶏肉ひき肉			にんじん, こまつな	玉葱, おろしたいこん, しょうが	つきこんにやく	ひまわり油	25.1 g	32.6 g
	かつおのおかか煮								22.5 g	29.2 g
	野沢菜漬けあえ				のざわな, にんじん	きゅうり, キャベツ			2.7 g	3.5 g
19 月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		607 kcal	789 kcal
	野菜のみそ汁	米みそ(淡色辛みそ)	カットわかめ		にんじん	だいこん, 玉葱			22.4 g	29.1 g
	すき焼き	豚もも肉, 焼豆腐				玉葱, ねぎ	しらたき, 三温糖	ひまわり油	20.7 g	26.9 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも(サ)	ノンエッグマヨ	2.6 g	3.3 g
20 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		579 kcal	752 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			25.4 g	33 g
	さばのうま煮	さば, 米みそ				しょうが	三温糖		17.1 g	22.2 g
	まめまめサラダ	大豆(国産, ゆで)			にんじん	キャベツ, きゅうり, えだまめ	三温糖	白いりごま, ひまわり油	3.0 g	3.9 g
21 水	抹茶揚げパン		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	558 kcal	725 kcal
	コーンスープ	鶏若鶏肉モモ			にんじん	玉葱, ホールコーン(冷凍), スイートコーンベースト		ひまわり油	19.2 g	24.9 g
	ハンバーグ照り焼きソース					しょうが			19.4 g	25.2 g
	だいこんサラダ				にんじん	だいこん, きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.6 g	4.0 g
22 木	金芽ごはん			○			金芽ごはん		606 kcal	787 kcal
	はるさめスープ	豚もも肉, 木綿豆腐			にんじん, チンゲンツアイ	玉葱, たけのこ(短冊)	マロニー	ひまわり油	27.6 g	35.8 g
	鶏肉の山賊焼き	鶏若鶏肉胸(皮なし)				にんにく(りん茎), しょうが	でんぶん	ひまわり油	16.8 g	21.8 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く, 三温糖	ごま油	2.3 g	2.9 g
23 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		642 kcal	834 kcal
	ハヤシライス	豚もも肉			にんじん, ダイストマト	にんにく(りん茎), 玉葱, しめじ	じゃがいも, 三温糖	ひまわり油	23.2 g	30.1 g
	オムレツ	ブレーンオムレツ							23.6 g	30.6 g
	フレンチサラダ				赤ピーマン	キャベツ, きゅうり		フレンチドレッシング	2.9 g	3.7 g
26 月	金芽ごはん			○			金芽ごはん		591 kcal	768 kcal
	チンゲン菜のスープ	豚もも肉			にんじん, チンゲンツアイ	玉葱	マロニー	ひまわり油	24.4 g	31.7 g
	くじらとポテトの二色揚げ	くじら肉, 米みそ				しょうが	でんぶん, フライポテト, 三温糖	ひまわり油	17.4 g	22.6 g
	ゆかりあえ				にんじん	キャベツ, きゅうり			2.4 g	3.1 g
27 火	金芽ごはん			○			金芽ごはん		594 kcal	772 kcal
	ワンタンスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)			にんじん	はくさい, エリンギ, ねぎ	ウエーブワンタン	ひまわり油	27.3 g	35.4 g
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚もも肉, 県産絹厚揚			青ピーマン	しょうが, にんにく(りん茎)	三温糖, でんぶん	ひまわり油	19.3 g	25 g
	まぜっこサラダ	糸削り			にんじん	キャベツ, だいこん, きゅうり	上白糖	白いりごま, ひまわり油	2.1 g	2.7 g
28 水	丸パン		脱脂粉乳	○			強力粉(1等), 上白糖	ショートニング	597 kcal	776 kcal
	クリームシチュー	鶏若鶏肉胸(皮なし)	牛乳, 生クリーム		にんじん	玉葱, しめじ	じゃがいも, リブレフラー	ひまわり油	35.0 g	45 g
	鶏肉のマスター焼	鶏若鶏肉モモ							19.5 g	25.3 g
	キャベツとコーンのサラダ				にんじん	キャベツ, ホールコーン(冷凍), きゅうり	三温糖	ひまわり油	3.0 g	3.9 g
29 木	さつまいもごはん			○			さつまいも・金芽ごはん		557 kcal	724 kcal
	すまし汁	糸かまぼこ			にんじん, こまつな	だいこん, はくさい, ねぎ			21.6 g	28 g
	魚すり身カツ	マグロカツ							17.0 g	22.1 g
	パン・パンジーサラダ	とりささみフレーク,			にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	白いりごま, 白すりごま, ごま油	3.0 g	3.9 g
30 金	金芽ごはん			○			金芽ごはん		681 kcal	885 kcal
	カレーうどん	豚もも肉, 油								