

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		
主食	献立名	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
7 水	ビザトースト	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, でんぷん	ショートニング, ひまわり油	620 kcal	806 kcal
	ジュリエンスープ	ウィンナー		○	にんじん	玉葱, しめじ, 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, バインレトルト, 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バーグ	木綿豆腐, 豚ひき肉	干ひじき(乾)	○		玉葱	パン粉(乾燥), 三温糖, でんぷん	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	でんぷん	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, チンゲンツァイ	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
	ABC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, おろしだいこん, 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, 焼き豆腐		○		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, チンゲンツァイ	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), スイートコーンペースト		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, チンゲンツァイ	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	でんぷん	ひまわり油	16.8 g	21.8 g
	三色こんにやくサラダ			○	にんじん	キャベツ, きゅうり	三色サラダこんにやく, 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	プレーンオムレツ		○					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, チンゲンツァイ	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	でんぷん, 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, 県産絹厚揚げ		○	青ピーマン	しょうが, にんにく(りん茎)	三温糖, でんぷん	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, リブレフラワー	ひまわり油	35.0 g	45 g
	鶏肉のマスタード焼き	鶏若鶏肉モモ		○		にんにく(りん茎)			19.5 g	25.3 g
	きゃべつとコーンのサラダ			○	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		○				ひまわり油	17.0 g	22.1 g
	バンバンジーサラダ	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, 油揚げ		○	にんじん	はくさい, 玉葱, ねぎ	うどん(生)		32.9 g	42.7 g
	ほっけの西京みそ漬け焼き	縞ほっけ, 米みそ		○			三温糖		19.9 g	25 g
	おかかあえ	糸削り		○	にんじん	キャベツ, きゅうり, だいこん			4.6 g	5 g